Секреты моей мамы. Энциклопедия взрослых тайн для девочек

Наталья Сергеевна Иванова

Литагент «РИПОЛ»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Ты стоишь на пороге взрослой, самостоятельной жизни, которая постепенно раскрывает перед тобой свои тайны. Одни из них ты узнаешь из книг, другие – из кинофильмов, третьи – из бесед с друзьями, старшими сестрами или братьями. Однако есть такие секреты, которые лучше обсуждать с самым дорогим и близким человеком – мамой. Если по каким-то причинам ты стесняешься задать ей щекотливые вопросы о своём взрослении, отношениях мужчины и женщины, сексе и его последствиях, эта книга для тебя. Её автор расскажет тебе о том, что волнует тебя и всех девочек твоего возраста, посоветует, как справиться с той или иной ситуацией. Если же советы покажутся тебе чересчур назидательными, ты вольна захлопнуть книгу и не читать ее до конца. И это твой выбор. Но прежде чем делать это, подумай, может быть, ты пропустишь самое главное, и тогда тебе придется учиться на собственных ошибках.

- Наталья Сергеевна Иванова
  - Введение
  - Секрет 1
    -
    - Поговорим о переходном возрасте
      -
      - Наши с тобой отношения
      - Твои отношения с друзьями и одноклассниками
      - Твое внимание к собственной внешности
    - Тест № 1. Познай черты своего характера
    - Что происходит с мальчиками
      -
      - Когда и как начинается половое созревание
      - Рост
      - Изменение формы тела
      - Перемены в голосе
      - Волосы на теле и лице
      - Строение и функции мужских половых органов
    - Что происходит с тобой
      -
      - Когда и как начинается половое созревание

- Рост
- Изменение формы тела
- Увеличение груди
- Волосы на теле
- Женские половые органы
- Менструации
- Гигиена лица и тела
- Утренняя зарядка и спорт
- Упражнения для укрепления мышц груди

○ Секрет 2

-
- Сексуальное влечение и как оно проявляется
  -
  - Проявления полового влечения
  - Механизмы полового влечения
  - Эрекция
  - Эякуляция
  - Оргазм
  - Посекретничаем наедине
- Тест № 2-Что тебе известно о сексе?
- Зачем люди занимаются сексом
  -
  - Эта скользкая тема
  - Любовь, любопытство или стремление самоутвердиться?
- Ты вступаешь во взрослую жизнь (первый сексуальный опыт)
  -
  - Азбука секса
  - Прелюдия (фаза возбуждения)
  - Первый аккорд секса (плато-фаза)
  - Второй аккорд секса (фаза оргазма)
  - Постлюдия (фаза обратного развития)
  - Твой первый сексуальный контакт
- Готова ли ты стать матерью (беременность и контрацепция)
  -
  - Как проявляется и протекает беременность
  - Безопасно ли прерывание беременности
  - Аист пусть подождет (контрацепция)
  - Презерватив
  - Диафрагма и шеечный колпачок
  - Контрацептивная губка
  - Внутриматочная спираль

        - Оральная контрацепция (противозачаточные таблетки)
        - Противозачаточные инъекции и капсулы
        - Химическая контрацепция (спермициды)
        - Физиологическая контрацепция
        - Домашние средства контрацепции
        - Стерилизация
        - Посекретничаем наедине
        - Истории, которым не нужно верить
    - Побеседуем о «превратностях» любви
        - Гомосексуализм
        - Бисексуальность
        - Транссексуализм
        - Трансвестизм
- Секрет 3
    - Заболевания, передающиеся половым путем
        -
        - СПИД
        - Трихомониаз
        - Гонорея
        - Сифилис
        - Хламидиоз
        - Герпес
        - Лобковые вши
        - Кандидоз (молочница)
        - Кондиломы (бородавки)
        - Профилактика венерических заболеваний
    - Вредные привычки и секс
        - Курение
        - Алкоголизм
        - Наркомания
        - Токсикомания

Наталья Сергеевна Иванова
Секреты моей мамы. Энциклопедия взрослых тайн для девочек

Введение

В подростковом периоде в организме человека происходит бурный рывок физического и психического развития. Непропорционально длинные руки и ноги, угловатые и неловкие телодвижения, изменения форм тела, необычность полового напряжения и его разрядка – вот далеко не полный перечень того, что тревожит ребят переходного возраста.

Возможно, ты напугана изменениями, происходящими в твоем организме, а ошеломляющие тебя телесные ощущения как бы ставят перед фактом: детство ушло безвозвратно и, чтобы стать другой – взрослой, ты должна перестать быть прежней – ребенком.

Многие из вас начинают сомневаться в правильности своего физического развития, боятся показаться смешными, а также болезненно воспринимают критику в свой адрес. Наверное, тебе кажется, что все люди только и делают, что обсуждают твою неуклюжесть, некрасивое лицо и нескладную фигуру, а родители обращаются с тобой как с маленьким ребенком, хотя ты уже выросла.

Все эти переживания, вызывающие сомнения в себе, компенсируются тем, что подростки усиленно начинают поиск подтверждений своей физической «нормальности» и «взрослости». Девочки обращают пристальное внимание на размеры своей груди и расстраиваются, если у их сверстниц она больше. Кроме того, запаздывание, по сравнению с ровесницами, менструации некоторые воспринимают как величайшую трагедию.

Как и у каждого подростка, у тебя, скорее всего, есть множество вопросов, касающихся твоего полового созревания, а также секса. И если ты по каким-то причинам не можешь поделиться своими проблемами или переживаниями с родителями, тебе обязательно поможет эта книга, на страницах которой ты найдешь ответы на большинство своих вопросов.

Согласно исследованиям сексологов, подростки, которые обсуждают вопросы сексуальной жизни с родителями и изучают литературу, посвященную сексу, реже попадают в неприятные ситуации, связанные с беременностью и венерическими заболеваниями, более разумны в выборе контрацептивных средств и намного позже начинают половую жизнь, чем те, кто вступает во взрослую жизнь, руководствуясь собственными соображениями и советами приятелей.

Секрет 1
«Куда уходит детство…»

Ты становишься взрослой, и твой мир стремительно меняется. Прежние интересы и увлечения кажутся детскими и наивными, появляются совершенно новые желания и потребности, даже твое тело становится другим. И все это происходит так быстро! Скорее всего, многое тебя тревожит и даже пугает. Наверняка ты хочешь задать тысячу вопросов – о половом созревании, отношениях с друзьями, подругами и взрослыми, а также о первой любви и всем том, что волнует каждого подростка. Пришло время найти ответы и вместе разобраться во всех сложностях переходного возраста. Итак, приступим.

Поговорим о переходном возрасте

Медики считают, что переходный возраст начинается в 10–11 лет. До этого момента ты была послушным и ласковым ребенком, с тобой не возникало никаких проблем. Но с недавних пор все изменилось, и ты сама это замечаешь. Буквально все вокруг вызывает у тебя раздражение, недовольство и чувство протеста. Тебе кажется, что взрослые обращаются с тобой как с маленьким ребенком, хотя ты уже вполне самостоятельный человек, имеющий право на собственную жизнь. Непонимание со стороны окружающих становится причиной неожиданных реакций и поступков. Это совершенно нормальное явление, свойственное подростковому возрасту. Будь готова к тому, что сложный переходный период продлится еще 4–5 лет.

Пора взросления – самый важный этап в жизни каждого человека. В это время в организме происходят большие перемены, которые принято называть половым созреванием. Твой внутренний мир также не стоит на месте, а развивается и совершенствуется. Именно в переходном возрасте закладываются основы морали, вырабатываются взгляды на жизнь, определяются эстетические и этические ценности. С окончанием этого периода ты вновь станешь спокойной и уравновешенной, как прежде, с той лишь разницей, что научишься думать и поступать «по-взрослому». Рано или поздно все придет в норму, хотя сейчас тебе, без сомнения, приходится непросто. Никто не застрахован от ошибок, но в переходном возрасте они зачастую имеют решающее значение. Поступки, совершенные в пору становления личности, могут повлиять на всю дальнейшую жизнь. Поэтому наша с тобой общая задача – помочь тебе преодолеть все трудности переходного возраста, чтобы ты могла с достоинством и уверенностью вступить в большой мир взрослых.

Почему же подростковый период считается сложным, проблемным? Дело в том, что за эти несколько лет ты перестаешь быть ребенком и становишься взрослой, наблюдается своеобразный переход из одного состояния в другое (отсюда термин «переходный возраст»). Основные изменения затрагивают эндокринную систему. В 10–14 лет усиливается работа щитовидной железы и гипофиза. Выделяемые ими гормоны активизируют обмен веществ, и ты начинаешь быстро расти. Причем этот процесс далеко не всегда протекает равномерно. В результате твои конечности могут казаться слишком длинными, фигура – нескладной и угловатой, а движения – резкими и неуклюжими. Все это пройдет со временем, и к 15–16 годам ты

обретешь женственность и грациозность.

Однако изменения в работе желез внутренней секреции сказываются не только на твоей внешности. В переходном возрасте (обычно в 14–15 лет, но иногда чуть раньше или позже) повышается функция коры надпочечников, гормоны которой принимают активное участие в формировании реакции стресса. Это необходимо для нормальной деятельности организма, но приводит к некоторым побочным эффектам, не слишком приятным для тебя и окружающих. Постоянно находясь в состоянии стресса, обусловленного гиперфункцией коры надпочечников, ты становишься излишне раздражительной и агрессивной. Именно с изменениями в работе эндокринной системы связаны резкие и на первый взгляд беспричинные перепады настроения, а также беспокоящие тебя усиленное потоотделение, незначительное повышение температуры тела и неустойчивый аппетит.

Гормоны, в большом количестве вырабатываемые корой надпочечников, оказывают стимулирующее влияние на функцию половых желез. Усиленная деятельность последних, в свою очередь, обусловливает процесс, называемый половым созреванием. После его завершения ты станешь биологически взрослой и способной к материнству.

Половое созревание приводит к гармонизации развития организма и устраняет все неполадки в его работе. Однако это происходит не сразу. Сначала процесс протекает не слишком гладко. Дело в том, что твой организм вырабатывает слишком много половых гормонов, а это вызывает избыток сексуальной энергии, которую ты в силу определенных причин пока не можешь реализовать. В результате весь этот мощный потенциал, не находя естественного выхода, выплескивается в виде вспышек агрессии, раздражения, дерзости, упрямства и непослушания. Направить лишнюю энергию в нужное русло тебе помогут занятия спортом и регулярная физическая активность.

Наши с тобой отношения

Для меня не секрет, что в своем возрасте ты уже считаешь себя достаточно взрослой и самостоятельной и полагаешь, что вполне можешь обойтись без советов старших. Бесконечные родительские требования, претензии и нотации вызывают у тебя лишь раздражение. Ты больше не желаешь быть «маменькиной дочкой» и стремишься во всем руководствоваться только собственным мнением. Такое поведение типично для большинства подростков, и в нем нет ничего

противоестественного. Трудности в отношениях с родителями, как и все остальные проблемы переходного возраста, временны. Но иногда они могут приводить к нежелательным последствиям, особенно если обе конфликтующие стороны ведут себя не так, как следовало бы.

Подросток – это, конечно, уже не ребенок, но и не совсем взрослый человек. Его действия не всегда продиктованы здравым смыслом, а некоторые поступки совершаются исключительно в знак протеста, из стремления доказать свою самостоятельность. Ты можешь сколько угодно отрицать справедливость этого утверждения, тем не менее оно верно. Не прислушавшись к совету родителей, которые, безусловно, обладают большим жизненным опытом, ты рискуешь сделать серьезную ошибку и попасть в очень неприятную ситуацию.

Проблемы переходного возраста порой совершенно напрасно недооцениваются взрослыми. Сложность заключается не только в том, что подростки острее воспринимают трудности, но и в том, что в силу своих ограниченных возможностей они зачастую не в силах с ними справиться. Оказавшись в подобных обстоятельствах, ты, скорее всего, смиришь свою гордыню и обратишься за помощью к родителям, поскольку, как бы то ни было, они являются самыми близкими для тебя людьми.

Дальше события могут развиваться двумя путями. Прекрасно, когда мама с папой, как в твоем случае, готовы разобраться в проблеме ребенка и оказать ему поддержку. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Многие твои друзья и подруги наверняка сталкивались с ситуацией, когда родители, узнав о трудностях сына или дочери, выражали недовольство и возмущение, осыпали свое чадо упреками, а впоследствии не уставали напоминать ему о совершенной некогда глупости. Неудивительно, что в дальнейшем подросток отказывается делиться с ними своими сокровенными тайнами, предпочитая доверять их посторонним людям. Проблемы от этого не решаются, а конфликт отцов и детей только усугубляется.

Из рассмотренного примера видно, как важно сохранять доверие и взаимопонимание в семье. Многие подростки, часто необоснованно, боятся рассказывать родителям о своих проблемах, полагая, что будут жестоко наказаны. Вероятно, тебе не раз приходилось слышать от подруг: «Они меня за это убьют!», «Мама выгонит меня из дома!» или что-нибудь в этом роде. Конечно, ничего такого не случится. Что бы ты ни натворила, любящие родители никогда не пожелают тебе зла, всегда постараются понять тебя и простить. Кроме того, не забывай, что в большинстве случаев они оказываются единственными людьми,

действительно способными помочь тебе справиться с трудностями.

Твои отношения с друзьями и одноклассниками

Вспомни то беззаботное время, когда ты была маленькой. Большую часть времени ты проводила во дворе, играя со своими многочисленными приятелями, жившими по соседству. У тебя действительно не было недостатка в друзьях и подругах. Но куда они исчезли теперь? Почему сейчас, когда ты повзрослела, тебе стало труднее находить общий язык с другими ребятами?

На самом деле все очень просто. В детстве такие вещи, как общность взглядов на жизнь, схожесть увлечений и взаимопонимание, не имеют большого значения. Малыши могут свободно общаться между собой, даже если несколько минут назад они были незнакомы. Самозабвенно предаваясь игре, дети не думают о том, что их родители принадлежат к разным социальным слоям, что сами они не имеют друг с другом ничего общего. В мире ребенка просто нет места таким сложностям.

Но все становится иначе, когда детство проходит. Ты вдруг начинаешь понимать, что тебе больше не о чем разговаривать с прежними закадычными подружками. Игры, объединяющие всех без исключения детей независимо от их происхождения, пола, национальности и перспектив на будущее, утратили былое значение. Теперь на первый план выступили другие ценности – схожесть интересов, доверие, преданность – словом, все то, что для взрослого человека складывается в понятие «дружба».

Совершенно очевидно одно: дружить нужно уметь. Для того чтобы окружающие хорошо к тебе относились и хотели с тобой общаться, необходимо обладать определенными качествами. Ты сомневаешься в том, что они у тебя есть? Тогда попробуй взглянуть на себя со стороны и найти что-то такое, чем ты могла бы привлечь людей. Позитивные качества есть у каждого, и у тебя в том числе.

А может быть, проблема в том, что ты сама отказываешься замечать хорошее в других людях? Попытайся мысленно поставить себя на их место. Нравится ли тебе, когда собеседник говорит исключительно о своих интересах, признает верным только собственное мнение и при этом презрительно отзывается обо всех окружающих? Скорее всего, с таким человеком никто не захочет общаться. Прими это к сведению и постарайся никогда не вести себя подобным образом.

Ты наверняка замечала, что те из твоих сверстников, кто имеет множество интересов и обладает широким кругозором,

никогда не страдают от недостатка друзей. С человеком, способным поделиться новыми знаниями, всегда хочется общаться. Чтобы уметь заинтересовать окружающих, нужно постоянно получать информацию – из книг, фильмов, телепередач, Интернета и др. Занимайся тем, что тебе нравится, и не стесняйся рассказывать о своем увлечении.

Для некоторых взрослых одиночество – удовольствие, редкая и прекрасная возможность остаться наедине с собой, со своими мыслями. Однако для большинства подростков естественно проводить много времени с друзьями, а не сидеть дома перед телевизором в компании самого себя. Ребята твоего возраста обычно тяжело переносят одиночество, чувствуя себя при этом отвергнутыми и ненужными. Чтобы не оказаться в такой неприятной ситуации, необходимо научиться проявлять инициативу, знакомиться с людьми и находить с ними общий язык. И не стоит стремиться понравиться всем без исключения, потому что добиться этого все равно не удастся.

Основные проблемы многих подростков – робость, застенчивость, неуверенность в себе. Именно эти черты характера зачастую мешают знакомиться и заводить друзей. Особенно тяжело бывает общаться с представителями противоположного пола. Представь, что к тебе подходит малознакомый симпатичный мальчик и пытается с тобой заговорить. Ты бы с радостью поддержала беседу, но робость сковывает твой язык, заставляет краснеть от смущения и произносить невнятные фразы. Ты просто боишься выглядеть смешно и глупо, а окружающие порой принимают твою застенчивость за высокомерие, и это отбивает у них все желание продолжить знакомство с тобой.

Главное, что нужно тебе в этом случае, – преодолеть робость и научиться любить себя независимо от чужого мнения. У тебя, безусловно, есть качества, достойные уважения. Разгляди их в себе и постарайся сделать так, чтобы все вокруг тоже это заметили. Не бойся посмотреть в лицо своей застенчивости и бросить ей вызов. Ты никогда не избавишься от робости, упорно избегая ситуаций, в которых она проявляется. Если каждый раз при встрече с тем самым мальчиком тебе хочется от смущения провалиться сквозь землю, подойди к нему сама и первой заведи беседу. Звучит ужасно, но это единственный способ преодолеть застенчивость. Даже если он откажется с тобой разговаривать (а для этого, вероятно, нет причин), ничего страшного не произойдет. Повторив такой прием несколько раз, ты избавишься от робости раз и навсегда.

Твое внимание к собственной внешности

Достигнув переходного возраста, ты обязательно столкнешься с проблемами, которые останутся для тебя актуальными на протяжении всего периода взросления. Бурный рост, непривычная угловатость движений, изменение телесных форм, необычность ощущений, связанных с сексуальным напряжением и его разрядкой, – все это может стать для тебя серьезными проблемами, причем во многом неосознаваемыми и потому беспокоящими тебя еще больше.

Подростковый период в твоей жизни – это время внутренне противоречивого и нередко конфликтного состояния утраты привычного и обретения нового физического Я. Накануне рывка в физическом развитии мальчики и девочки часто становятся «грязнулями»: они перестают умываться, чистить зубы, стричь ногти, менять белье и следить за своей одеждой. Почему же так происходит? Ты, вероятно, и сама этого не понимаешь. Попробуем разобраться.

Дело в том, что смутное чувство тревоги иногда заставляет тебя подсознательно противиться всему, что угрожает твоему детству. Ты все еще боишься вступления во взрослую жизнь и потому активно сопротивляешься, когда что-то или кто-то пытается нарушить твою неприкосновенность. У мальчиков этот «антигигиенический» период протекает конфликтнее, чем у девочек. Длительность описываемой поры варьируется в зависимости от темпов полового созревания, но обычно через 1–1,5 года поведение подростка приходит в норму, и он уделяет должное внимание чистоте своего тела и опрятности одежды. Но в то же время, ты, возможно, начнешь искать дефекты там, где на самом деле их нет. «У меня слишком длинный нос», «У меня очень короткие ноги», «У меня широкие бедра», «У меня слишком маленькая (слишком большая) грудь», «Я уродина» – такие мысли, наверное, уже приходили тебе в голову. Не правда ли?

Скорее всего, ты просто стыдишься или даже пугаешься приходящих с половым созреванием изменений своего тела, зачастую пребывая в полной уверенности, что ты «уродлива», «смешна» и т. п. Ощущения, которые испытывает ребенок в этот период, прекрасно описал Г. Х. Андерсен в сказке «Гадкий утенок»: «…бедного утенка охватила непонятная тревога. Он завертелся в воде, как волчок, вытянул шею и тоже закричал, да так громко и странно, что сам испугался. Ах, он не мог оторвать глаз от этих прекрасных, счастливых птиц, а когда они совсем скрылись из виду, он нырнул на самое дно, выплыл опять и долго не мог опомниться… Красоте их он не завидовал; ему и в голову

не приходило, что он может быть таким же, как они».

Итак, любые физические изменения пробуждают у тебя тревогу и сомнения: «Правильно ли я развиваюсь? Не отстаю ли от своих сверстников?». Сравнивая себя с ровесниками, которые чувствуют то же самое, ты прежде всего видишь их наружность, а не переживания, поэтому и приходишь к выводу, что ты не такая, как все. Кроме того, ты, как и все остальные девочки твоего возраста, часто сопоставляешь себя с признанными «стандартами красоты»: моделями, актрисами, девушками из рекламных роликов и т. д. В сравнении с ними ты, конечно, чувствуешь себя «гадким утенком» и начинаешь непримиримую борьбу со своими «недостатками», которая нередко захватывает целиком и полностью твое внимание. Главной целью этой битвы является маскировка мнимого или действительного изъяна: с помощью одежды, косметических средств и т. п.

Тест № 1. Познай черты своего характера

Хочешь ли ты лучше разобраться в своем характере? Тогда ответь на 12 вопросов – по 3 в каждой группе. Только запомни, что отвечать нужно коротко – «да» или «нет».

I группа

❤ Часто ли ты лжешь?

❤ Миришься ли ты со своими недостатками?

❤ Легко ли ты меняешь свое мнение?

II группа

❤ Часто ли ты говоришь о себе?

❤ Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми людьми или в чужой компании?

❤ Доверяешь ли ты людям?

III группа

❤ Нравится ли тебе слышать похвалы в свой адрес?

❤ Довольна ли ты собой?

❤ Часто ли ты обсуждаешь с друзьями недостатки других людей?

IV группа

❤ Всегда ли ты сдерживаешь свое обещание?

❤ Настойчиво ли ты двигаешься к своей цели?

❤ Проявляешь ли ты инициативу в коллективных делах?

Теперь проанализируй каждую группу вопросов: если оказалось больше положительных ответов, запиши себе цифру «1», а если преобладают отрицательные – «О». Напиши в строчку свои результаты: у тебя получится код ответа из 4 цифр.

Итак, цифровые комбинации говорят, что ты:

0000 – необщительна, медлительна, не умеешь ставить перед собой цели;

1000 —скрытна, беспринципна, нетребовательна к себе;

0010 – деятельна, но малообщительна;

0001 – честна, самоуверенна, но немного скрытна;

0100 – вежлива, бесхитростна, но несколько пассивна;

0110 – честна, упряма и очень заботлива;

0011 – надменна и не всегда искренна, но упорна в достижении цели;

1001 – замкнута, ленива, любуешься собой;

1010 – очень деятельна, честна;

1100 – правдива, скромна, упорна в достижении цели, но легко меняешь свои убеждения;

0101. – открыта, целеустремленна, коммуникабельна;

1011 – необщительна, излишне самолюбива, но тверда в своих убеждениях;

1101 – слабохарактерна, простодушна, ленива и самовлюбленна;

0111 – принципиальна, общительна, но несколько высокомерна;

1110 – бесхитростна, трудолюбива, но легко уступаешь другим первенство в конкурентной борьбе;

1111 – энергична, общительна, но непоследовательна.

Что происходит с мальчиками

Когда мальчику исполняется 11–12 лет, часто приходится слышать от взрослых странную фразу, что у него начался пубертатный период. Слово кажется незнакомым, звучит некрасиво и немного пугающе. Возможно, ты замечаешь, что твои недавние товарищи по играм стали по-другому вести себя, и теперь вам почему-то сложнее найти общий язык. Да и сами мальчики чувствуют, что с ними происходит нечто, необъяснимое словами. Разумеется, это их тревожит, ведь все люди боятся перемен. На самом деле с твоими сверстниками все в порядке, просто они становятся мужчинами. Мальчик в переходном возрасте – уже не ребенок, но пока еще и не взрослый человек, и этим объясняются все необычные и волнующие явления.

Когда и как начинается половое созревание

С 12 до 15 лет основное событие, происходящее в организме мальчика, – это интенсивное формирование вторичных половых признаков. В конце пубертатного периода мальчик становится юношей. В 15 лет его половые органы будут уже готовы к репродуктивной функции, то есть в это время он уже теоретически сможет стать отцом.

Однако заметь, что главное слово здесь – «теоретически». Несмотря на появившуюся новую способность к деторождению, 15-летнего мальчика вряд ли кто-нибудь решится назвать действительно зрелым. Ему еще расти и расти – как в социальном, так и в интеллектуальном отношении. По-настоящему взрослым мальчик станет не ранее 22 лет. Кстати, в Европе человек признается полностью зрелым в 23 года, а в странах Востока, особенно в Японии, мужчинам запрещено жениться до 35 лет. Но забудем на время о европейцах и японцах и вернемся к проблемам переходного возраста. Что же происходит в этот период с организмом мальчика?

Итак, он начинает претерпевать изменения. Стоит заметить, что не все эти перемены приятны для мальчика. Наверное, каждому мужчине есть что рассказать о неприятностях в период собственного полового созревания. Хотя бы одно из многих обстоятельств, о которых мы собираемся говорить, доставило ему немало хлопот и беспокойства.

Главное, что тревожит, по крайней мере, 90 % подростков, – это внешний вид. Все 12-13-летние мальчики – самые большие в мире максималисты, и первое, что попадает под огонь их

критики, – это собственный облик. Такое чрезмерно повышенное внимание к себе усугубляет и без того свойственную подростковому возрасту стыдливость. В результате возникают крайняя неуверенность в себе и депрессивное состояние.

Ты и сама, наверное, заметила, как тяжело мальчикам твоего возраста общаться с ровесниками, даже с теми, которых они когда-то считали своими друзьями. Все дело в том, что период полового созревания у каждого человека проходит совершенно не так, как у других. Иногда мальчик значительно опережает в развитии своих сверстников, которые пока еще выглядят детьми по сравнению с ним. Данное обстоятельство может вызывать издевки приятелей (а дети способны смеяться очень жестоко) и больно ранить. Но это не продлится долго. Вскоре остальные ребята начнут испытывать то же самое, и им уже будет не до смеха.

Рост

Половое созревание мальчиков начинается с интенсивного роста: тело увеличивается в длину, главным образом за счет ускоренного роста и развития длинных костей. Причем формирование костей может происходить неравномерно, как бы скачками.

Сначала в подростковом возрасте увеличиваются голова, стопы и ладони. Они первыми становятся такими же, как у взрослого мужчины. Потом начинают расти кости верхних и нижних конечностей, то есть удлиняются руки и ноги. А самым последним, к сожалению, растет туловище. Поэтому подростки выглядят нескладными: короткое туловище, непропорционально длинные руки и ноги, огромные ступни и ладони. Так, ладони мальчика-подростка достигают «взрослых» размеров на 4 месяца раньше, чем, например, кости предплечий. Именно поэтому некоторые юноши стесняются собственных рук и стараются спрятать их за спину или в карманы брюк. Но проходит совсем немного времени – несколько месяцев или чуть больше, и все приходит в норму: ладони уже не выделяются своими размерами.

В возрасте от 12 до 16 лет изменения происходят и во внутренних органах мальчиков. Например, сердце за этот период становится в 2 раза тяжелее. Но, что интересно, работа его немного замедляется: оно не сразу может справиться с резко возросшим объемом крови и количеством кровяных телец. Именно поэтому в подростковом возрасте артериальное давление часто бывает повышенным, а температура тела – пониженной или повышенной.

Увеличивается и объем легких, в то время как частота дыхания становится меньше. А мышечная сила к 15 годам возрастает в 2 раза. Это происходит благодаря усиленной выработке организмом мужского гормона тестостерона и огромному синтезу белка. Поэтому в этом возрасте подросток объективно так же силен, как и взрослый мужчина.

Изменение формы тела

У мальчиков-подростков есть свое неоспоримое преимущество перед девочками: они очень редко страдают от избыточного веса. Дело в том, что у мужчин вообще от природы жировая прослойка незначительна, поэтому полнота у мальчиков наблюдается в исключительных случаях, например при нарушении обмена веществ или в результате генетической предрасположенности к полноте. Скорее, родителей мальчиков-подростков беспокоит иная проблема – они излишне худощавы. Однако вес постепенно придет в норму, а мышцы станут четко выраженными, с характерной, чисто мужской привлекательностью. К 15 годам физическая сила юноши уже ни у кого не будет вызывать сомнений. Сложнее дело обстоит с выносливостью (женщины вообще гораздо выносливее и терпеливее мужчин), но этот недостаток исправим с помощью достаточно несложных упражнений.

Фигура у подростка формируется очень индивидуально. Конечно, нельзя не признать, что в сознании многих укрепился вполне определенный идеал мужской фигуры: широкие плечи и узкие бедра. Далеко не все подростки подходят под этот критерий. У большинства мальчиков плечи еще очень долго остаются узкими, и только по сравнению с ними таз кажется чрезмерно широким. Тем не менее это не недостаток, и уж тем более не несчастье. Физкультура поможет быстро справиться с этой проблемой.

Перемены в голосе

Одна из многих проблем, возникающих у мальчиков в переходном возрасте, – это метаморфозы, происходящие с голосом. У всех детей независимо от пола голос высокий. Однако если у тебя голосовые изменения настолько незначительны, что проходят незаметно, у мальчиков же все обстоит гораздо сложнее. В период полового созревания у них происходит увеличение гортани.

Внутри нее находятся голосовые связки – туго натянутые,

подобно струнам музыкального инструмента, мышечные связки. Они на самом деле и являются струнами, тогда как гортань – это резонатор, усиливающий звучание. Вместе с ростом мышечной ткани происходит и рост голосовых связок, что является причиной изменения привычной тональности звука. У девочек этой проблемы не существует, поскольку голосовые связки у них растут не столь стремительно, как у мальчиков: у последних во время скачкообразного роста они просто не успевают увеличиваться равномерно. Говорят, что у молодых людей в этот период «ломается голос».

Как же это происходит? Сначала голос мальчика становится хрипловатым, как при простуде, хотя на самом деле он абсолютно здоров. Затем начинается самое неприятное: тон голоса тоже меняется, то поднимаясь до фальцета, то падая до басовых нот. В результате в процессе общения многие мальчики-подростки сильно смущаются. Они стесняются собственного «режущего слух» голоса и стараются разговаривать как можно меньше. Особенно тяжело приходится тем юношам, которые занимаются профессиональным вокалом: для них метаморфозы, происходящие с голосом, могут оказаться фатальными.

Волосы на теле и лице

Теперь поговорим о «растительности» на теле и лице. В период от 13 до 15 лет у мальчиков в области половых органов появляется пушок, а затем нежные одиночные волоски, которые впоследствии становятся все жестче и темнее. Они делаются курчавыми и распространяются вширь по всему лобку. Потом они закрывают весь низ живота. Вообще у взрослых мужчин верхняя граница волосяного покрова имеет форму ромба, один конец которого направлен в сторону пупка. Оволосение других частей тела зависит от генетической предрасположенности каждого человека. У некоторых людей кожа на теле гладкая, а у других и спину, и грудь, и даже плечи прокрывает густой «мех». Впрочем, мужчин эта проблема не особенно волнует. Другое дело – женщины. Их можно даже пожалеть, особенно тех, у кого из-за гормональных нарушений начинают расти усики.

В отличие от представительниц прекрасного пола, многие мужчины считают усы весьма важной составляющей их внешности. В 13 лет (иногда чуть позже) у мальчиков на верхней губе начинает появляться нежный пушок, а затем – одиночные волоски. Если первое время их не сбривать, через определенное время они превратятся в клочковатую щетину, расположенную к тому же неравномерно, пучками.

Строение и функции мужских половых органов

А теперь, пожалуй, мы перейдем к самому главному: увеличению размеров пениса, яичек, а также к поллюции, мастурбации и прочим «прелестям» жизни мальчика-подростка. Но для начала остановимся на строении мужских половых органов. Подобно женским, они подразделяются на внутренние и наружные. Наружные половые органы мужчины – это мошонка, в которой находятся яички, и половой член.

Небольшие парные органы – яички – имеют округлую форму и вырабатывают мужские половые клетки (сперматозоиды). В имеющихся внутри канальцах в течение 2 месяцев развиваются сперматозоиды. В целом же за этот период времени у взрослого мужчины вырабатывается не менее 2 млн жизнеспособных половых клеток.

Яички расположены в мошонке, морщинистом кожистом мешочке. Эти половые железы находятся за пределами брюшной полости. Рядом с яичками находятся очень тонкие и длинные трубки в виде спиралей – это своеобразный аналог женских придатков. Известно, что их длина достигает 6 м. В трубочках сперматозоиды «доходят до кондиции», то есть до полного созревания. В среднем половые клетки пребывают в них около 2 недель.

Из этих спиралей выходят семявыводящие протоки – полые трубки. Их длина составляет около 40 см. Эти трубки, состоящие из мышечной ткани, в полости таза, находятся в области мочевого пузыря и переходят в мочеиспускательный канал. Благодаря сокращениям мышечной ткани созревшие сперматозоиды поступают в пенис.

Рядом с семявыводящими протоками находятся семенные пузырьки. В них вырабатывается особая, сильно витаминизированная питательная жидкость, благодаря которой осуществляются питание сперматозоидов и их продвижение по семенным протокам. Кроме жидкости, вырабатываемой в семенных пузырьках, передвижению половых клеток способствует и вещество, которое производит предстательная железа, или простата.

И, наконец, нужно сказать о пенисе – предмете особой гордости мужчин. Он выполняет сразу 2 функции. По сути, это мочеиспускательный канал, гораздо более длинный, чем у женщин. Отсюда выводятся жидкие отходы организма, которые скапливаются в почках. Но из него также выбрасывается эякулят, или сперма.

Пенис состоит из 1 губчатого и 2 пещеристых тел. Если

мысленно сделать перпендикулярный разрез, получится треугольник, у которого сверху находятся пещеристые тела, а губчатое, содержащее мочеиспускательный канал, – внизу, под ними. Пещеристые тела начинаются в области лобковой кости, потом они сходятся вместе и появляются снаружи в виде пениса. Заканчиваются они непосредственно под головкой пениса, образуемой губчатым телом.

Головка полового члена прикрыта нежной и подвижной кожицей. По-другому она называется «крайняя плоть». Под ней расположены железы, вырабатывающие аналог влагалищной женской смазки – жироподобную смегму белого цвета. Благодаря ей головка надежно защищена от различных повреждений типа потертостей. На головке пениса находится отверстие мочеиспускательного канала в виде маленькой щели.

Следует сказать, что пенис начинает формироваться уже на 7-й неделе внутриутробного развития ребенка, а к моменту рождения этот процесс уже полностью заканчивается.

Когда наступает эрекция, усиливается приток крови в пещеристые тела. Из-за этого половой член увеличивается в размерах и становится твердым. Кстати, неправда, будто в это время в пенисе может произойти застой крови. Отток ее происходит, но приток выше как минимум в 2 раза. Это и есть причина избыточного давления, благодаря которому происходит расправление стенок пещеристых тел. Став твердым в состоянии эрекции, половой член легко проникает в женское влагалище. В результате полового акта возникает мощный выброс спермы. Сперматозоиды в огромном количестве проникают в матку, затем из нее – в маточные трубы. Именно там и происходит оплодотворение – соединение яйцеклетки и сперматозоида.

В нормальном состоянии длина полового члена колеблется от 5 до 20 см. Кстати, состояние эрекции может их уравнивать. Это такое, прямо скажем, коварное понятие, поскольку может заключаться не только в увеличении размеров, но и просто в отвердении. Врачи даже шутят, что эрекция является «великим уравнителем». Таким образом, какими бы ни были первоначальные размеры пениса, эрекция делает одинаковой физическую силу всех мужчин. Можно даже сказать больше: чем меньше половой член в состоянии покоя, тем больше он становится во время эрекции. И напротив – чем больше половой член, тем меньше он прибавляет в эрегированном состоянии. Итак, в состоянии эрекции у всех мужчин он имеет приблизительно одинаковые размеры: в длину – от 16 до 18 см, а диаметр головки в среднем составляет 4 см.

Между прочим, здесь есть один небольшой нюанс, и это

касается некоторых подростков, болезненно озабоченных размерами полового члена. Есть определенная закономерность: чем ниже интеллект человека, тем больше внимания он уделяет размерам пениса. В конце концов это очень удобно: все неудачи в личной жизни возложить на размеры полового члена. Хотя, если бы кто-нибудь из таких мужчин догадался спросить женщину, имеет ли для нее значение размер пениса, ответ был бы отрицательным.

В период полового созревания размеры полового члена зависят от уровня гормонов, вырабатываемых организмом. До 12 лет размеры пениса приблизительно одинаковы у всех мальчиков. Когда же начинается усиленный выброс гормонов в кровь, внешний вид половых органов изменяется. Это касается, в частности, и величины пениса.

До тех пор пока внешние половые органы подростка увеличатся до размеров, характерных для взрослых мужчин, должно пройти не менее 3 лет. Развитие проходит в несколько этапов. Когда мальчик достигает 12-летнего возраста, у него увеличиваются яички и мошонка. Последняя становится красного цвета, а у корня полового члена начинают расти единичные волоски. В это же время в этой области у многих подростков появляются мелкие прыщики.

Особенно усиленный рост пениса начинается с 15 лет: он увеличивается в длину и толщину. Одновременно продолжается рост мошонки и яичек. Затем темнеют и грубеют волосы в области лобка.

В связи с дальнейшим увеличением полового члена в следующие 2 года развитой и ясно очерченной становится его головка. Семя при этом вырабатывается организмом в таком огромном количестве, что ночью у мальчика возникают поллюции. В целом этот период превращения подростка в зрелого мужчину продолжается около 5 лет.

К концу полового созревания предстательная железа, которая начинает функционировать в полную силу, достигает своих оптимальных размеров.

У взрослого мужчины яички размером не превышают сливу средней величины, а у подростков они, естественно, немного меньше. При этом уже в ранней юности, то есть приблизительно в 13 лет, одно из яичек начинает свисать немного ниже другого. Почему же так происходит и есть ли в этом что-либо ненормальное? Как ни странно, подобным вопросом задаются не только подростки, но и вполне взрослые мужчины.

Возможно, когда-то давно и встречались такие «мужские экземпляры», у которых яички были расположены параллельно

друг другу. Представляешь, какие трудности испытывали эти бедолаги? Они не могли даже сдвинуть ноги, поскольку это причиняло им сильную боль. А разве в состоянии они были красиво ходить? При ходьбе им, наверное, приходилось широко раздвигать ноги. Согласись, что такую походку нельзя назвать привлекательной. Вероятно, первобытные женщины были такого же мнения и не желали иметь дела с подобными представителями сильной половины человечества, отдавая предпочтение мужчинам с красивой походкой. А гармонично передвигаться могли только те, чьи яички находились на разных уровнях. Женщины делали выбор в их пользу и рожали от них детей. И с каждым новым поколением все меньше появлялось на свет мальчиков с яичками, расположенными параллельно друг другу.

По мере того как мальчик становится старше, в его предстательной железе и семенных пузырьках скапливается большое количество жидкого секрета, из-за чего все чаще начинает возникать сексуальное напряжение. Все вполне естественно, но вот однажды ночью каждый подросток в первый раз в жизни испытывает оргазм и непроизвольную ночную эякуляцию, которая называется поллюцией.

Однажды, проснувшись утром, мальчик обнаруживает, что на простыне откуда-то появились влажные пятна. Обычно первая мысль, которая приходит в голову, звучит таким образом: «Неужели я мастурбировал во сне?». При этом часто подобную мысль сопровождает ощущение неловкости и чувство смутного стыда и вины перед кем-то. На самом деле эта ситуация не должна вызывать беспокойства. Она просто свидетельствует о нормальном половом развитии подростка. Пройдет время, неизбежно начнется нормальная сексуальная жизнь, и ночные поллюции прекратятся сами собой.

Иногда спровоцировать их могут эротические сновидения, недостижимым и манящим сексуальным объектом которых обычно является известная личность, например кинозвезда или популярная певица. Однако у некоторых мальчиков этот объект более реален, хотя и не становится от этого более достижимым. О какой реальности может идти речь, если в глубине души подростку нравится одноклассница, совершенно не воспринимающая его в качестве мужчины, или молодая учительница, или замужняя соседка по лестничной площадке? Неудивительно, что мальчик, испытывая бурю самых противоречивых чувств и эмоций, ужасно нервничает, поскольку считает происходящее с ним ненормальным. Самое страшное, что даже поговорить с родителями об этом нельзя, а уж если они сами решатся заговорить на столь скользкую тему, любой

мальчик-подросток расценит это просто как вопиющую бестактность.

Подобные чувства и соответствующая реакция на них – просто следствие появившегося в результате гормонального выброса полового влечения. Мальчик, испытывающий поллюции, никакой не извращенец. На самом деле большинство людей – даже взрослых – часто предаются сексуальным фантазиям, которые если и имеют связь с реальностью, то очень смутную.

К 18 годам уровень тестостерона в крови подростка достигает своего пика. Порой в самый неподходящий момент сосуды, по которым происходит отток крови от пениса, могут вдруг сократиться, и вся его ткань наполнится кровью. Это может случиться в любое время дня и ночи. Подросток не может преодолеть внезапно возникшее сексуальное возбуждение, и у него возникает непроизвольная эрекция. Большинство мальчиков разряжают сексуальное возбуждение с помощью мастурбации.

Конечно, им в голову приходят разные мысли. А вдруг пенис отвалится? А еще говорят, у часто мастурбирующих мальчиков на руках начинают расти волосы…

Однако мастурбация является нормальным и нисколько не опасным для здоровья способом снятия психического и сексуального напряжения. В ней кроется всего лишь одна опасность: она может стать интереснее, чем отношения с живым человеком. Ведь в отношениях между людьми всегда так много сложностей и проблем…

Что же касается частоты такого рода снятия напряжения, для сравнения можно уверенно сказать: взрослые занимаются сексом по крайней мере 2–3 раза в неделю. Между прочим, не потому, что не могли бы больше, а потому, что в жизни существует непреложный закон: во всем необходимо чувство меры.

Часто у мальчиков-подростков случается непроизвольная эрекция, причем иногда в самый неподходящий момент. И во всем виноваты, разумеется, вы – девочки. Тебе в голову даже не приходит мысль, что у ровесников возможна непроизвольная эрекция. Многим твоим подружкам доставляет невероятное удовлетворение возможность продемонстрировать одноклассникам все свои прелести сразу и во всей красе. Им даже нравится замечать, что в этот момент у мальчика наступает эрекция. Наивные, они уверены, что это реакция на их неотразимую красоту, а мальчик вызвал эрекцию нарочно.

А подросток, естественно, думает, что эта девочка преднамеренно унизила и спровоцировала его на прилюдную эрекцию, тем более что она нисколько ему не нравится. Наконец, любому понятно, что в подобной ситуации она выглядит более

развитой, и это тоже ужасно унижает.

В результате от обиды и в отместку мальчик начинает говорить ей гадости и грубости, да так, чтобы она обязательно это слышала. У любого подростка существует богатый запас самых грязных словечек, и когда его «доводят до кондиции», он готов все их выбросить вслед обидчице. Некоторые рассказывают самые невероятные истории о поведении девочек-кокеток.

Ну а они тоже в долгу не остаются. Как говорится, дня не проживет тот, кто их обидит! А поскольку оружие у них только одно, то и мстят они с его помощью: нарочно носят откровенную одежду, делают смелые жесты, дразнят всем своим поведением. Самое страшное в этой ситуации, что у некоторых мальчиков с тех пор возникает маниакальная враждебность по отношению к представительницам прекрасного пола, которая может остаться навсегда.

Что происходит с тобой

Развитие девушек идет более ускоренными темпами, и это создает для них некоторый дискомфорт. Мальчик в 9-10 лет – еще совсем ребенок, а девочка уже начинает постепенно превращаться в будущую женщину. С тобой происходят странные и подчас пугающие вещи. Но ты не единственная, ведь все представительницы прекрасной половины человечества в определенное время проходят через те же испытания. Узнав больше о половом созревании, ты станешь воспринимать все происходящие в этот период процессы как абсолютно нормальные и закономерные.

Когда и как начинается половое созревание

Развитие девушки идет довольно быстро, так что к 15 годам внешне она выглядит уже вполне сформировавшейся. К этому времени завершается формирование внешних и внутренних половых органов, устанавливается менструальный цикл, а юная женщина уже может стать матерью. Тем не менее внешность – это далеко не все. Психическая зрелость наступает гораздо позже, возможно, годам к 18.

Рост

Всегда и во все времена мальчики были ниже ростом, чем их ровесницы. В этом заключается разница между развитием мужского и женского организма. Девочки растут постепенно, но постоянно, а мальчики – внезапно, скачкообразно.

Рост начинает значительно увеличиваться приблизительно с 10 лет. К моменту появления первой менструации, или менархе, он практически прекращается. Возможно, в течение 2–3 лет ты еще вырастешь на несколько сантиметров, но это уже не сыграет решающей роли. Таким образом, девочкам, тревожащимся из-за своего чересчур высокого роста, не следует обращать внимания на насмешки сверстников. Если они говорят, что ты напоминаешь «телебашню», не верь. Пройдет немного времени, и ровесники догонят и перегонят тебя, поэтому старайся ходить прямо и не сутулиться. Это не поможет скрыть высокий рост, да и выглядит очень некрасиво. Ты же не хочешь, чтобы сверстники забавлялись над тобой еще больше? Поэтому ходи прямо, высоко подняв голову, и расправь плечи. Ты очаровательна уже хотя бы потому,

что молода. Ты расцветаешь, и это прекрасно.

Конечно, то обстоятельство, что рост происходит неравномерно, может надолго испортить настроение. Очень неприятно, что тело увеличивается в размерах непропорционально. Из-за этого возникает всем известная подростковая угловатость. Чаще всего первыми увеличиваются ступни и кисти рук, заметно удлиняется лицо. Что же касается туловища, то оно достигнет взрослых размеров немного попозже. Не стоит слишком переживать из-за внешности «гадкого утенка». Ведь ты хорошо помнишь, что и он превратился в прекрасного лебедя.

Как же узнать, какого роста ты достигнешь? Посмотри на своих родителей, и тебе станет понятно, поскольку обычно это зависит только от наследственности. Если родители среднего роста, скорее всего, ты будешь немного выше их: в этом «виновата» акселерация. Однако помни: о высоком росте мечтают все. *Где* ты видела манекенщиц невысокого роста? А ведь они считаются признанными красавицами и идеалами женского совершенства. Таким образом, если ты высока ростом, знай, что это настоящий подарок судьбы.

В подростковый период растет костная ткань, а одновременно с ней растет и мышечная. Увеличиваются в размерах и нервные волокна, но несколько медленнее, чем прочие ткани. По этой причине движения подростков порой выглядят некоординированными. Ты часто чувствуешь себя неловкой и угловатой, но это временное явление: вскоре все придет в норму, а движения приобретут очаровательную женскую плавность.

Изменение формы тела

Жировая ткань у девочек отличается от подобной ткани у мальчиков, например, у первых бедра более широкие и округлые. Это происходит в результате усиленного отложения в этих местах жировой ткани и расширения костей таза. У женщин они более широкие, чем у мужчин, потому что впоследствии, во время беременности, у будущего ребенка должно быть достаточно места для развития. Мужчинам же такое анатомическое строение ни к чему. Им гораздо важнее иметь сильные руки и плечи, поэтому именно эта часть тела у них расширяется. Плечи шире бедер бывают у тех девушек, которые вынуждены специально развивать мышцы плечевого пояса, например у пловчих. Однако если тебе нравится такая фигура – с широкими плечами и узкими бедрами, желаемого можно добиться в результате специальных занятий аэробикой по особой программе или же выбрать комплекс

силовых упражнений в гимнастическом зале.

Для любой женщины жировая ткань имеет очень большое значение. Она предназначена для того, чтобы надежно защищать внутренние органы. У мальчиков гораздо активнее развиваются мышцы, поскольку они играют такую же роль, как и женская жировая ткань. Из-за этого у мужчин сильный и твердый брюшной пресс. В то же время такие прочные мышцы не дали бы плоду, который развивается во время беременности, нормально расти. Жировая ткань идеально приспособлена для будущего ребенка.

И все же каждую девочку пугают жировые отложения, развитие которых зависит и от генетической предрасположенности, и от особенностей образа жизни. Но в отличие от пухленьких идеалов красоты начала XX века, современная девушка мечтает быть стройной и худенькой. Этого можно добиться, регулярно выполняя физические упражнения. Конечно, поначалу тебе будет немного тяжело, и причина этого – лень. Так не хочется утром вставать пораньше, так хочется подольше понежиться в теплой постели… Но ты знаешь – красота требует жертв, и, кроме того, ты ведь делаешь это не ради кого-то, а только ради себя, своего хорошего самочувствия, чувства уверенности в себе, а это немало! Поэтому сделай над собой усилие и берись за дело.

Увеличение груди

Формирование девушки проходит в известной мере болезненно, и виной этому становится, прежде всего, увеличение грудныхжелез. Вообще они начинают формироваться с 10–11 лет. В 12 лет соски делаются припухлыми и темнеют. Сквозь кожу набухающей железы часто просвечивают кровеносные сосуды. В это время в грудных железах начинают расти и увеличиваться в размерах железистые дольки, напоминающие гроздь. В каждой железе находится в среднем 15–20 таких долек.

Между ними находятся эластичные волокна соединительной ткани и жировые клетки, напоминающие подушечку, благодаря которым грудь обладает выпуклой формой.

От железистых долек к соску идут протоки. Это молочные ходы, которые на верхушке соска заканчиваются крошечными отверстиями – устьями. Во время беременности в железистых дольках вырабатывается молозиво, а после родов – молоко, которое благодаря молочным протокам молоко подходит к соску.

Однако все это в далеком будущем. Сейчас тебя больше волнует форма собственной груди. Если положение тела

неправильное: например, стесняясь своего роста, ты сутулишься, опускаешь плечи, грудные мускулы, поддерживающие молочную железу, становятся слабыми и не могут держать ее. Нужно, чтобы позвоночник всегда оставался прямым, а мышцы спины и груди – сильными.

Чтобы грудь была красивой, нужно делать специальные упражнения для мышц, которые окружают грудь, и тех, которые находятся в области соска. С давних пор считается, что для грудных мышц очень полезен холодный душ. Неплохо действуют на кровообращение и кусочки льда, ненадолго положенные на молочную железу. В этом случае мышцы начинают активно сжиматься. В них усиливается кровообращение, и тогда грудь становится эластичной и упругой.

Окончательно она оформится к 18 годам. Если ты переживаешь по поводу того, что грудь слишком мала, то будь осторожна с различными диетами. При похудании бюст начинает уменьшаться в первую очередь, неважно – большая грудь или маленькая. Гораздо важнее, симметрично ли расположение молочных желез и насколько гармонично они смотрятся на фоне телосложения в целом. Если в этом отношении все нормально, не стоит и беспокоиться. Между прочим, количество молока, вырабатываемого грудью, не зависит от ее размеров. После родов даже в самой маленькой груди бывает молока больше, чем необходимо одному малышу.

Некоторые девушки стесняются, что выглядят чересчур взрослыми из-за большой груди. Чтобы приуменьшить ее, они начинают некрасиво сгибать тело или – что еще хуже – носить тесные бюстгальтеры. Помни, что нормально подобранный бюстгальтер не должен нарушать естественного кровообращения в коже груди и грудных мускулах. Его задача – поддерживать грудь снизу, а не менять ее форму насильно.

В подростковый период активно работают железы внутренней секреции, в частности яичники и гипофиз. Они вызывают в организме настоящую гормональную бурю, из-за которой грудь не только увеличивается и опухает, но и болит перед менструацией. Если деятельность яичников проявляется недостаточно, молочные железы будут небольшого размера. Однако если тебя беспокоит чрезмерное развитие или, наоборот, недоразвитие груди, лучше всего будет обратиться к врачу. В случае необходимости он назначит тебе определенный курс лечения. Обычно гинекологи в этом случае прописывают употребление гормональных контрацептивных препаратов. Не пугайся, это не значит, что ты должна немедленно начать половую жизнь. Гормональные таблетки помогут твоему организму преодолеть тяжелый период

эндокринного шторма.

У большинства девочек-подростков грудь не настолько большая, что ее требуется специально поддерживать. Если же тебе предстоит надеть прозрачную блузку, лучше выбрать под нее бюстгальтер из хлопка. Синтетика часто выглядит привлекательно, но она совершенно не впитывает влагу и будет раздражать нежную кожу груди. Врачи также не советуют носить в подростковом возрасте бюстгальтеры со вставками из поролона или силикона. Они зрительно увеличивают объем груди, но очень сильно вредят кожному покрову.

Волосы на теле

С 12 лет на теле девочки начинают появляться волосы. Сначала нежный пушок покрывает лобок. Потом волосы становятся более грубыми. Что же касается их цвета, его предопределяют наследственные особенности. Во всяком случае, он нисколько не соответствует цвету волос на голове.

Волосяной покров на лобке по форме похож на треугольник, направленный острием вниз. Верхняя линия всегда четкая, правильная, горизонтальная. Если она выглядит размытой или вытягивается к животу, необходимо обратиться к врачу. Скорее всего, эндокринолог скажет тебе, что в этот момент у тебя наблюдается избыток мужских гормонов в крови, и назначит соответствующее лечение.

В этом же возрасте волосы начинают появляться и на ногах. У многих девочек они светлые и мягкие, а потому совершенно незаметны. Если же ноги покрываются темными и густыми волосами, это доставляет немало огорчений. Однако с этой неприятностью легко справиться. Главное, обрати внимание: в норме волосы должны покрывать только внешнюю поверхность бедер. Если они появились на внутренней стороне ног, значит, у тебя не все благополучно с гормональным фоном, и тебе следует обязательно посетить врача. Кроме этого, волосы начинают расти в подмышечных впадинах. Вокруг сосков тоже могут появиться одиночные волоски.

Что делать, если густая растительность вызывает чувство неполноценности? Большинство женщин начинает их сбривать. Волосы в подмышечных впадинах следует брить регулярно, поскольку на них быстрее размножаются микроорганизмы, и тогда от человека исходит неприятный запах пота. Волосы на ногах тоже сбриваются. Правда, в подростковом возрасте желательно как можно меньше травмировать нежную кожу. Волос на ногах пока еще не слишком много, поэтому для начала можно

попробовать их обесцвечивать. Для этого используется 5 %-ный раствор перекиси водорода. Намотай на спичку вату, смочи ее в растворе и смазывай перекисью волоски. Эту процедуру следует проводить не чаще 2 раз в неделю. После этого они бледнеют, становятся сухими и ломаются.

Если же ты решила сбривать волосы на ногах (а это необходимо делать станком, специально предназначенным именно для женщин), не забывай, что после бритья они становятся более жесткими и темными и растут быстрее и гуще. А это значит: если ты однажды поленишься или устанешь, вследствие чего забудешь их сбрить, они начнут просвечивать сквозь кожу и напоминать синеву на подбородках у небритых мужчин.

После того как ты сбрила волосы, нужно смазать кожу питательным кремом или смягчающим бальзамом, предназначенным специально для бритья. После неудачного бритья кожа на ногах шелушится, а случайные порезы воспаляются.

Оптимальной процедурой для борьбы с волосяным покровом на ногах считается эпиляция. Суть ее состоит в том, что волосы удаляются вместе с луковицами. После первой эпиляции одиночные волоски могут вырасти снова, однако они всегда светлые, нежные по структуре, а потому незаметны для постороннего глаза. Электрическая эпиляция довольно дорога, но безопасна и эффективна.

В настоящий момент промышленность выпускает депиляционные кремы. На этих средствах экономить не рекомендуется. Лучше купить дорогое, но надежное и проверенное средство производства, например, Франции ли Германии. Перед применением рекомендуется провести тест на аллергию, то есть недолго подержать небольшое количество крема на внутренней стороне запястья. Если раздражения не наблюдается, можно смело им пользоваться. Обязательно прочитай инструкцию по использованию крема и имей в виду, что далеко не все депиляционные средства подходят для удаления волос на интимных участках тела.

Если ты решила использовать такого рода крем, помни, что его нельзя долгое время оставлять на коже. Иначе ты рискуешь получить очень болезненный и долго не заживающий химический ожог.

С давних времен некоторые женщины предпочитали удалять волосы на ногах с помощью воска или смол. Воск или смола растапливаются в ванночке и в теплом виде наносятся на кожу. Затем состав остывает и стягивает кожу. После этого его следует

быстрым и резким движением снять. Этот метод достаточно болезненный, однако иные настолько преуспели в исполнении данной операции, что стали истинными мастерами, достойными восхищения.

Эпиляции, сделанные с помощью лазера, действенные, но весьма дорогие. Такие операции лучше проводить в специальных салонах. Только таким образом ты сможешь избежать осложнений, самыми частыми из которых являются шрамы. Если, несмотря на все предпринятые усилия, количество волос на ногах нисколько не уменьшается, это свидетельствует о гормональном дисбалансе в организме. В этом случае тебе придется посетить гинеколога и, возможно, пройти необходимый курс лечения.

У многих девочек возникает вопрос, не вредно ли делать эпиляцию в зоне бикини. Если процедура проводится правильно, а после нее используются смягчающие средства, никакого вреда в ней нет. Волосы мешают и видны из-под белья, значит, их придется удалять, и другого мнения здесь быть не может. Но удалять абсолютно все волосы в области лобка и больших половых губ все же не стоит. Они очень скоро будут отрастать, раздражать кожу и неприятно колоться.

Женские половые органы

Они одинаковы как у взрослой женщины, так и у девочки-подростка. Половые органы, или гениталии, подразделяются на наружные и внутренние.

Наружные половые органы – это большие и малые половые губы, лобок, клитор и девственная плева, или гимен. Чуть ниже клитора находится вход во влагалище, а между этими органами располагается наружное отверстие мочеиспускательного канала.

Лобок у взрослой женщины покрыт густыми волосами. Под кожей в этой области расположена жировая клетчатка. Она надежно прикрывает чувствительную область лобковой кости.

Внутри больших половых губ находится большое количество жировой ткани. В пубертатный период, когда в кровь девочки поступает большое количество эстрогена, они начинают увеличиваться в размерах, а на внешней их стороне вырастают волоски. Большие половые губы защищают малые половые губы, влагалище, клитор и мочеиспускательный канал от повреждений.

Клитор – очень чувствительный орган. Он является аналогом мужского полового члена. Этот орган прикрыт кожной складкой, которая плавно переходит в малые половые губы, тонкие, небольшие и лишенные волос. Изредка встречается такая аномалия, что малые половые губы развиваются чрезмерно и

даже становятся длиннее больших. Эта аномалия называется гипертрофией.

У девочек и молодых девушек вход во влагалище прикрыт девственной плевой – пленкой с небольшими отверстиями, через которые во время менструации кровь выводится наружу.

Влагалище обладает огромной эластичностью и растяжимостью, недаром во время родов сквозь такое первоначально узкое отверстие проходит крупный ребенок.

Сзади влагалища находится отверстие прямой кишки. Поскольку через него выводятся продукты обмена, девочкам всегда рекомендуется подмываться спереди назад: из анального отверстия во влагалище могут проникнуть болезнетворные микроорганизмы и вызвать воспалительные процессы в малом тазу.

У женщин в области малого таза находятся внутренние половые органы: матка, маточные трубы и яичники. Маточные трубы и яичники являются парными органами.

Матка – это полый мышечный орган. Она состоит из собственно тела матки и шейки. Наружный зев шейки матки выступает во влагалище, а внутренний связан с маткой. Вся ее полость выстлана слизистой оболочкой.

Верхняя часть матки носит название дна. От его углов к стенкам малого таза отходят маточные трубы – полые органы, причем один конец труб входит в полость матки, а другой расположен вблизи от яичника, открываясь свободно в брюшную полость. С помощью соединительной ткани матка связана с яичниками. Внутри каждого из них находится небольшое количество мозгового вещества, густую сеть кровеносных сосудов и нервных волокон которого защищает плотный корковый слой. Внутри яичника находится огромное количество зародышевых пузырьков, или фолликулов. Известно, что их сотни тысяч, причем каждый фолликул может превратиться в яйцеклетку, а значит – в ребенка. Однако подобное количество оплодотворений просто невозможно.

В женском организме находится огромное количество желез, каждая из которых вырабатывает специфические вещества. Существуют железы внешней и внутренней секреции. Продукты жизнедеятельности первых выводятся наружу. Именно таким образом функционируют потовые, слюнные и многие другие железы.

Что же касается желез внутренней секреции, их продукты выводятся непосредственно в кровяное русло. Вещества, вырабатываемые ими, называются гормонами. К железам внутренней секреции относятся половые железы, гипофиз, кора

надпочечников и щитовидная железа.

Гормоны регулируют половое развитие девочки и все изменения, происходящие в ее организме и в психике. Основные гормоны (фолликулярный и желтого тела) вырабатываются в яичниках.

Однако насколько успешным будет их функционирование, зависит от других желез внутренней секреции – гипофиза, щитовидной железы и надпочечников. В то же время всеми этими железами управляет центральная нервная система.

В детстве концентрация гормонов в организме девочки крайне мала. Однако по мере роста их становится все больше. Уже в 8-10 лет гормонов накапливается так много, что они начинают оказывать заметное влияние на рост половых органов и формирование вторичных половых признаков.

В 10-летнем возрасте девочка уже имеет характерный облик, свойственный ее полу: тело выглядит более округленным в области бедер и плечевого пояса. Затем на лобке и в подмышечных впадинах вырастают волосы, развивается грудь. После этого наступает первая менструация.

В подростковый период в яичниках девочки начинается циклическое изменение. Сначала созревает самый первый фолликул. В нем накапливается достаточное количество фолликулярной жидкости, и он значительно увеличивается в размерах. Он достигает зрелой стадии своего развития, которая называется граафовым пузырьком. После того как последний созревает, он лопается. Теперь вместо него появляется желтое тело, которое вырабатывает особый гормон – прогестерон.

Через определенный промежуток времени желтое тело начинает обратное развитие, а вместо него зреет новый фолликул.

Циклические изменения в яичниках затрагивают и матку. Ее слизистая оболочка претерпевает изменения под влиянием гормонов, вырабатываемых растущим фолликулом: она становится все толще, ее железы удлиняются и извиваются наподобие штопора.

Когда в яичнике образовывается желтое тело, под влиянием прогестерона маточные железы усиленно выделяют секрет. Он постепенно заполняет просвет между ними и растягивает их. Когда желтое тело претерпевает обратное развитие, разросшийся слой слизистой оболочки матки оказывается ненужным и отторгается. Одновременно в полости органа рвутся кровеносные сосуды, после чего начинается кровотечение – менструация.

Первый раз она обычно появляется в 12–13 лет, но может наступить и в 15. Если менструации наступают гораздо раньше

или позже положенного срока, необходима консультация врача. В норме они продолжаются от 3 до 4 дней, а промежуток между ними занимает в среднем 3–4 недели.

Менструации

Менструация является сложнейшей функцией женского организма, и ее появление свидетельствует о половой зрелости. Если женщина здорова, выделения крови появляются через равные промежутки времени, соответствующие 4 неделям, или 1 акушерскому месяцу.

Между менструациями может проходить от 21 до 31 дня, однако наиболее часто месячные приходят 1 раз в 28 дней. Именно столько длится 1 лунный месяц, и именно поэтому лунные циклы оказывают влияние на организм женщины.

В среднем менструация продолжается 3–4 дня. Наиболее сильное выделение крови наблюдается в первые 2 дня, а потом постепенно сходит на нет.

Менструальная кровь не похожа на обычную: она более темного цвета. В ней заметны частицы слизи, и она в норме не обладает способностью свертываться в сгустки. В это время в матке вырабатываются особые вещества, которые уменьшают свертываемость крови.

Менструальная функция в большой степени зависит от нормальной деятельности яичников. Как ты уже знаешь, они являются одной из важнейших желез внутренней секреции. На протяжении приблизительно 2 недель в яичнике растет 1 фолликул, в котором зреет яйцеклетка. Фолликул продвигается к поверхности яичника, а потом становится настолько большим, что растягивает и выпячивает ее. В это время он выделяет в кровь свой продукт – гормон эстроген, который оказывает влияние на изменения, происходящие в слизистой оболочке матки.

Фолликул растет, а стенка яичника под его воздействием становится все тоньше. Затем он выбрасывает в брюшную полость скопившуюся в нем жидкость. Вместе с ней выходит и яйцеклетка, готовая к оплодотворению. Так происходит овуляция – процесс, который циклически повторяется каждые 4 недели. Зрелую яйцеклетку подхватывают своими бахромчатыми краями маточные трубы и направляют в полость матки.

После того как она покидает полость фолликула, его стенки немного опадают, однако его функция еще не выполнена. Теперь в нем начинает расти так называемое желтое тело. Оно получило свое название из-за того, что его клетки выделяют специфическое вещество, окрашенное в желтый цвет. Кроме того, желтое тело

вырабатывает еще один половой гормон – прогестерон. Будет ли функционировать оно дальше, зависит от того, наступит ли в данном цикле беременность или нет. Если оплодотворения не происходит, желтое тело прекращает свою деятельность. Это служит своеобразным сигналом к отторжению слизистой оболочки матки, уже подготовившейся к принятию плодного яйца. Через 3 дня после того, как желтое тело прекращает свою работу, наступает менструация.

В том случае, если беременность наступила, желтое тело продолжает активно функционировать, растет и увеличивается. Прогестерон выделяется в огромных количествах, гораздо больших, чем в период нормального менструального цикла. Под его воздействием слизистая оболочка матки утолщается. Она настолько сочная и толстая, что попавшее в нее плодное яйцо находит идеальные условия для своего развития. Центральная нервная система получает сигнал, что наступила беременность, и менструации прекращаются. Таким образом, их отсутствие – первый признак беременности.

Итак, яичники выполняют сразу 2 функции. Первая функция этого органа – гормональная – заключается в том, что в 1-ю половину менструального цикла им вырабатывается гормон эстроген, а во 2-ю половину – прогестерон. Вторая их функция – выращивание яйцеклеток, каждая из которых теоретически может быть оплодотворена.

Никому не известно точное время овуляции, то есть когда именно созревшая яйцеклетка покидает полость фолликула. Принято считать, что у большинства женщин время ее выхода приходится на 8-14-й день менструального цикла. Не забывай, что первым днем цикла считается тот день, когда началась прошлая менструация. Таким образом, между 8-м и 14-м днями беременность может наступить проще всего.

Что же происходит в матке в течение одного цикла? Когда она испытывает воздействие эстрогена, ее слизистая оболочка, которая была до этого очень гладкой и тонкой, быстро разрастается. К тому времени, когда созревшая яйцеклетка покинет фолликул, стенки матки увеличатся в 4–5 раз. Железы, пронизывающие ее слизистую оболочку, становятся извилистыми и расширенными.

Когда желтое тело начинает выделять гормон прогестерон, слизистая оболочка матки все больше разрыхляется, а ее железы набухают и выделяют секрет. После прекращения действия прогестерона слизистая оболочка отторгается. Таким образом, менструальные циклы являются результатом согласованной деятельности яичников и матки.

Согласованность этой деятельности осуществляется гипофизом – еще одной эндокринной железой, также выделяющей специфические гормоны. Благодаря ему происходит стимулирование гормональной функции яичников и контролирование нормального развития яйцеклетки. Проведенные на животных опыты доказали, что при удалении гипофиза детородная функция яичников прекращается, поэтому его можно назвать главным регулятором менструального цикла.

Кроме этого, воздействие на нормальное функционирование женской половой системы оказывают также щитовидная железа и кора надпочечников. Например, при некоторых заболеваниях щитовидной железы происходит нарушение менструального цикла вплоть до полного его прекращения. Если же нарушается функция коры надпочечников, особенно при опухолях, не только прекращаются менструации, но и уменьшается в размерах матка, а затем у некоторых женщин начинается оволосение по мужскому типу. Волосы появляются на лице, а голос начинает грубеть.

Чтобы работа яичников проходила нормально, очень важно, чтобы у женщины были здоровыми печень, почки и кишечник: ведь именно в печени происходит соединение гормонов эстрогена и прогестерона с кислотами, а отработанные соединения выводятся из организма почками и кишечником. Отсюда следует вывод, что менструальный цикл может нарушаться при заболеваниях центральной нервной системы, эндокринных желез, печени, почек и кишечника, а также при опухолях матки и яичников. Инфекции также могут влиять неблагоприятным образом на деятельность половой системы, поскольку из-за многих из них возникают хронические заболевания органов малого таза. К тому же на нормальную работу половой системы пагубно воздействует употребление никотина и алкоголя.

Нарушения менструального цикла могут проявляться различным образом: выделения могут стать беспорядочными, очень скудными или, наоборот, обильными, крайне болезненными. При некоторых заболеваниях менструации продолжаются совсем недолго, но возобновляются через короткий промежуток времени. Наконец, промежутки могут значительно увеличиваться. Нарушение менструальной функции является свидетельством серьезного заболевания, поэтому в данном случае следует непременно посоветоваться с врачом-гинекологом.

В последнее время все чаще стали говорить о таком явлении, как предменструальный синдром, или ПМС. Что является его причиной, до сих пор неизвестно. Особенности ПМС заключаются в том, что перед менструацией значительно повышаются раздражительность и плаксивость. В низу живота появляются

тянущие боли, отдающие во внутреннюю поверхность бедер. У многих женщин повышается чувствительность груди и особенно сосков: они становятся болезненными. Женщина чувствует себя утомленной, у нее болит голова, а на лице иногда появляются высыпания в виде мелких прыщиков. К сожалению, универсального лечения ПМС на сегодняшний день не существует. Врачи советуют в этот период принимать успокаивающие препараты, например настой валерианы или пустырника.

Некоторых девочек пугает вопрос, а вдруг можно истечь кровью во время менструации?

Успокойся, это невозможно. Такое может произойти только при очень серьезных заболеваниях, связанных со свертываемостью крови. Кровопотеря организма при менструации относительно небольшая – около 100 мл. Помни, что кровь во это время обладает очень низкой свертываемостью, поэтому в эти дни не рекомендуется проводить какие-либо хирургические операции, пусть даже связанные с удалением зуба. Чтобы помочь организму, ослабленному потерей крови, необходимо в большем количестве есть витамины, особенно фрукты, а также продукты с большим содержанием железа.

Американские врачи пришли к выводу, что дискомфорт во время менструации можно свести до минимума. Доктор Эпстейн придумал специальное упражнение, которое он поэтично назвал «песок в пустыне». Это довольно своеобразный метод релаксации: как только ты почувствуешь болезненные ощущения в предменструальный период, закрой глаза, после чего 3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь, что ты находишься в пустыне, а тебя окружает золотистый песок. Засыпь себя им и почувствуй, как солнце слегка обжигает его на твоей коже. Затем представь, что этот песок втягивает в себя все давящие на тебя изнутри жидкости, а солнце высушивает их. Можно открыть глаза. Наверняка ты почувствуешь себя намного легче. Помимо этого, существуют рекомендации относительно рациона во время менструации. Чтобы уменьшить раздражительность во время ПМС, следует ограничить себя в кофеине, то есть свести на нет употребление кофе и заменить его травяным чаем. Нужно отказаться на время от животных жиров (яиц, кур и мяса), острой пищи и, конечно же, алкоголя.

Полезно или вредно принимать ванну во время месячных? Безусловно, гигиенические процедуры в этот период необходимы, но горячие ванны принимать все же не следует: вода в этом случае может значительно усилить кровотечение. Придется на время забыть о ванне, бане и сауне. Гораздо полезнее для

здоровья принимать теплый или прохладный душ.

Не следует думать, будто менструация является болезненным состоянием, поэтому совершенно ни к чему лежать все это время в постели, подобно изнеженным барышням начала прошлого века. Конечно, ты не сможешь быть такой же активной, как в обычные дни, но месячные нисколько не мешают вести нормальный образ жизни, то есть посещать школьные занятия, встречаться с друзьями, ходить на концерты и даже веселиться на дискотеках.

Главное – чувствовать себя удобно и комфортно. Поэтому до того, как началась менструация, позаботься о приобретении надежных прокладок. Прокладок и тампонов в настоящее время существует великое множество, но выбрать изделие, которое идеально тебе подходит, ты сможешь только опытным путем.

Девочки часто нервничают по ночам, когда менструации очень обильны, особенно на 2-й день, поэтому им бывает трудно заснуть из страха испачкать белье. Чтобы этого не произошло, нужно купить специальные ночные прокладки. Они гораздо длиннее дневных и способны впитать очень большое количество жидкости, так что ты сможешь спать совершенно спокойно и в той позе, в какой ты привыкла. Лучше приобретать прокладки с крылышками: у них гораздо больше степень надежности. При их покупке выбирай такие, у которых влага проходит только в одном направлении. Пусть это немного дороже, зато удобнее. Нежная кожа промежности не будет раздражаться из-за обильных выделений, а чувство сухой кожи во время менструации – что может быть лучше! Ты станешь более уверенной в себе, энергичной и веселой.

Недостаточно регулярно использовать прокладки и считать, что ты должным образом выполняешь гигиену менструального периода. Поскольку абсолютно всю влагу не способна впитать ни одна прокладка, что бы там ни утверждала реклама, нужно особенно тщательно следить в этот период за чистотой наружных половых органов. Хотя бы 1 раз в день следует тщательно подмываться теплой водой с мылом в направлении спереди назад. Причем лучше использовать детское мыло, поскольку оно не содержит много щелочи, а потому не раздражает чувствительную кожу. Вытираться следует осторожно, используя специальное мягкое махровое полотенце.

Никогда не пользуйся спринцеванием, поскольку в период менструации шейка матки приоткрыта больше, чем обычно, а в этом случае особенно легко занести в матку инфекцию, которая в дальнейшем станет причиной какого-либо неприятного заболевания. И еще: если ты долгое время вынуждена проводить в

школе на занятиях, не забудь взять с собой запасную прокладку. Их обычно меняют каждые 4 часа, в крайнем случае – 6.

Когда у девочки появляются месячные, хотя бы первое время полезно вести их календарь. Запиши 1-й день цикла и придумай специальные значки, которые указывали бы на количество выделений в каждый день. Особо отмечай, были ли болезненные ощущения в период данного цикла. Отметь день, когда закончилась менструация. На приеме врач-гинеколог обязательно спросит тебя о характере месячных, тогда все эти сведения окажутся весьма полезными для тебя и помогут правильно поставить диагноз в случае возникновения проблем.

Чем лучше всего пользоваться во время менструаций – прокладками или тампонами? В подростковом возрасте не рекомендуется применять последние, потому что слизистая оболочка влагалища у девочек очень нежная и легко повреждается при введении в него инородного тела. Помимо этого, ты можешь неосторожно порвать девственную плеву. Поэтому оставь их на будущее, когда ты начнешь половую жизнь. Если же, несмотря ни на что, тебе очень хочется пользоваться тампонами, не забудь, что менять их следует каждые 4 часа. Во влагалище находится много микробов, а длительное использование такого рода средств создает благоприятную среду для их развития. Прежде чем ввести тампон во влагалище, обязательно вымой руки с мылом, чтобы не занести в половые органы инфекцию. Если же ты случайно уронила его на пол, лучше выброси его, не жалей: собственное здоровье гораздо дороже.

Гигиена лица и тела

Красота девочки – это прежде всего здоровая свежая кожа. Чтобы правильно ухаживать за ней, нужно определить ее тип.

Нормальной считается кожа, которая выглядит свежей, плотно натянутой и упругой, у которой нет больших пор. Чистить ее несложно: для этого понадобятся теплая вода и мягкое мыло. Время от времени можно употреблять в пищу миндальные или пшеничные отруби.

Очень полезна для кожи прогулка под естественным душем – дождем, снегом – или во время тумана. Влажный воздух придает ей необычайную чистоту и белизну, а также благотворно влияет на нервную систему.

Не вытирай кожу грубым полотенцем, а лишь чуть прикладывай ткань к ней. У подростков она очень нежная, поэтому растирание и растягивание пагубно сказываются на ее

состоянии.

Сухая кожа выглядит бледной, тонкой и вялой. Она легко шелушится и не переносит резких температурных колебаний. Если у тебя сухая кожа, не применяй паровые ванны для ее очищения и не злоупотребляй солнечным загаром. Мыть ее следует дистиллированной водой. Лучше совсем обходиться без мыла, а вместо него использовать туалетную воду с низким содержанием спирта. Сухую кожу полезно протирать оливковым маслом.

Часто в подростковом возрасте кожа становится легко раздражимой: это результат действия гормонов, о которых уже говорилось выше. Раздражимая кожа может выглядеть как совершенно нормальная, а потом вдруг неожиданно начать чесаться, после чего на ней образуются маленькие пузырьки. В этом случае не следует злоупотреблять мылом. Рекомендуется очищать ее косметическим молочком или туалетной водой с низким содержанием спирта. Если у тебя легко раздражимая кожа, следует забыть об алкоголе, никотине и крепком кофе.

Жирную кожу легко узнать по крупным порам, большинство из которых сконцентрировано на носу – там выводные протоки сальных желез закупориваются, в результате чего образуются черные угри. Такая кожа выглядит грязной и сальной, поэтому для ухода за ней используются вяжущие и дезинфицирующие средства. Однако не стоит применять радикальные средства, чтобы не обезжирить ее совершенно, что приведет к усиленной деятельности сальных желез. Жирную кожу следует очищать водой и мылом, а затем ополоснуть водой с добавлением лимонного сока. Очень полезны в этом случае паровые ванны, компрессы и маски со стягивающим эффектом.

При жирной коже поры зачастую расширены, знай, что это, скорее всего, следствие чрезмерного увлечения горячей водой. Хорошо стягивают поры лимонный и огуречный соки. Еще полезнее иногда умываться вместо воды некипяченым молоком. Вообще, умывание молоком используется в косметической практике очень много лет. Так почему бы и тебе не воспользоваться им?

Смешанная кожа лоснится на лбу, носу и подбородке, но на щеках она сухая и туго натянутая. В этом случае следует отдельно ухаживать за каждой частью лица, учитывая ее особенности.

Девочке-подростку полезно каждое утро проводить очищение кожи. Для этого следует умыться сначала теплой, а затем холодной водой. После этого можно протереть кожу тонизирующей, слегка стягивающей туалетной водой. Ее не

возбраняется использовать и днем, особенно в жаркое время года, когда лицо быстро загрязняется, а так хочется, чтобы оно выглядело свежим!

Появлению угрей способствуют многие обстоятельства: наследственность, гормональная буря в организме, усиленное выделение кожного сала, характерное для пубертатного периода и, наконец, нарушения пищеварения. В последнем случае, чтобы избежать их возникновения, нужно наладить правильный режим питания.

В возрасте 12–14 лет кожное сало выделяется усиленными темпами. Его избыток скапливается в протоке сальной железы и окисляется – чернеет. В результате появляется черная точка, называемая комедон. Сало не может выйти из протока и обволакивается белой пробкой, кроме того, оно разлагается, неприятно пахнет и служит великолепной средой для размножения бактерий. В протоке появляются красные узелки, загнивающие посередине, затем возникает специфическая желтая язвочка. Она может увеличиваться, образуя крупные гнойники, которые при выдавливании плохо заживают, оставляя на коже некрасивые рубцы, похожие на оспины.

Чтобы победить угри, нужно первым делом правильно организовать свой распорядок дня, а именно: полноценный сон, длительные прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, особенно гимнастикой.

Когда кишечник функционирует нормально и регулярно выводит из организма шлаки, кожа становится гладкой и здоровой. Поэтому запоры способствуют возникновению прыщей. Если ты страдаешь задержкой стула, не торопись принимать слабительное. Лучше всего обратиться к более приятным, естественным и полезным средствам. Ешь больше овощей и фруктов, пей минеральную воду, а за 1 час до завтрака выпей стакан теплой кипяченой воды. Пища должна быть легкоусвояемой и содержать как можно меньше острых приправ. Ни в коем случае не следует питаться 1 раз в день, как делают многие девушки в надежде похудеть.

Если угри все же появились, постарайся не выдавливать их, не позаботившись о необходимой дезинфекции. 2 раза в день очищай кожу теплой водой с мылом. Можно протирать болезненные участки туалетной водой со значительным содержанием спирта. В крайнем случае выдавливать угри можно только после того, как кожа будет хорошо разогрета. Не забудь после этой процедуры протереть ее спиртом. И не превращай выдавливание угрей в постоянную практику. Пройдет несколько лет, и они сами исчезнут бесследно. Будет жаль, если они оставят

о себе напоминание на всю жизнь в виде неизгладимых следов-рубцов, которые появились вследствие твоего легкомысленного отношения к собственному лицу.

Прическа может легко изменить во внешности то, что нам обычно в ней не нравится. Однако, хорошая и стильная, она может быть сделана только из здоровых сильных волос, которые хорошо держат завивку и способны выдержать окрашивание.

Основой ухода за волосами является их мытье. Они нуждаются в регулярном уходе не меньше, чем кожа. Ведь они также пачкаются и покрываются пылью. От частого мытья волосы не станут хуже, поэтому мой их сразу же после того, как заметишь, что они потеряли блеск и выглядят жирными. Летом мыть голову следует чаще, поскольку в жаркое время года человек сильно потеет, а волосы теряют красивый вид из-за постоянного воздействия высокой температуры.

При мытье ни в коем случае не пользуйся мылом, даже самым лучшим. Тебе подойдет мягкий шампунь с кондиционером. При ополаскивании волос можно добавить в воду немного отвара ромашки или лимона, если ты блондинка, или чуть-чуть уксуса, если ты шатенка или брюнетка. Затем высуши волосы полотенцем, лучше нагретым. Не рекомендуется сушить их на солнце, хотя именно так раньше поступали венецианские красавицы во времена Тициана, чтобы получить изумительный медно-рыжий оттенок. Однако позже они расплачивались за временную красоту сухими, ломкими и не имеющими здорового блеска волосами.

При каждом мытье можно делать массаж головы. Полезно большими пальцами совершать круговые движения, начиная со лба и заканчивая теменем. Массировать голову можно только кончиками пальцев, иначе ты рискуешь поцарапать кожу.

Какая прическа больше всего идет тебе? Это иногда становится большой проблемой, поскольку не всякая модная стрижка может соответствовать твоей индивидуальности. Не забывай одно: волосы должны быть чистыми и хорошо расчесанными.

Как повезло тем девушкам, у которых лицо имеет овальную форму! Им идет практически все: можно сделать пробор сбоку или посередине, зачесать волосы наверх или распустить по плечам. Девочкам с овальным лицом не рекомендуется опускать на лоб длинную челку, поскольку она нарушает гармонию правильного лица. Однако если у тебя лоб очень высокий, носить стоит именно такую челку.

Девочкам с круглым лицом идет короткая стрижка с зачесанными наверх волосами. При этом уши и шея должны

оставаться открытыми. Сильно выступающие скулы можно смягчить с помощью мягких кудрей или небрежного, падающего на лоб завитка. Одним словом, во внешности должна присутствовать какая-то заметная деталь, которая бросается в глаза.

Если лицо узкое и длинное, подойдут длинные волнистые волосы, особенно пушистые в нижней части, и челка, спадающая на лоб. При квадратном лице следует открыть лоб и щеки, зачесав волосы за уши. Полные щеки не будут так выделяться на лице, если на висках сделать короткие завитые волосы.

Буквально всем молодым девушкам идут длинные волосы, распущенные по плечам. И не забывай: очень важно, когда голова в порядке, но еще важнее, чтобы модная прическа гармонировала с твоим неповторимым внешним видом.

Красивые руки во все времена были одним из важных инструментов обольщения. Конечно, далеко не каждая девушка может похвастаться тонкими длинными пальцами, узким запястьем и ногтями идеальной формы, но каждая может сделать руки привлекательными и холеными. Составной частью красивых рук являются гибкие суставы. Очень хорошо развивает гибкость пальцев игра на пианино. Это, конечно, не значит, что ты должна немедленно садиться за инструмент и начинать обучение, но играть гаммы можно и на столе. Полезно вращать палочку между пальцами, вращать руку в области запястья, быстро сжимать и разжимать кисти.

Если ты не можешь снять кольцо с пальца, не тяни его силой, не травмируй кожу. Для восстановления нормального кровообращения достаточно поднять руки вверх и подержать их так немного, тогда оно снимется без труда.

Чтобы иметь красивые руки, работу по дому нужно выполнять в перчатках, ежедневно пользоваться защитным кремом, изредка протирать их лимонным соком. Никогда не выходи на улицу, не вытерев руки насухо: иначе кожа растрескается и начнет болеть.

Когда ты вытираешь их после мытья, немного отведи назад кожицу, растущую около ногтей. Так ты избежишь образования заусениц и сможешь легче сделать маникюр. Он очень важен для девушки, желающей иметь красивые руки. Каждый день следует чистить ногти, выравнивать их пилочкой и отводить назад кожицу. Если они широкие или очень маленькие, нужно прокрывать их лаком таким образом, чтобы по сторонам и у самой лунки оставалось небольшое пространство. Узкие и длинные ногти можно коротко стричь, а, покрывая лаком, оставлять лунки белыми.

Обращай особое внимание на оттенок лака, который ты

наносишь на ногти. На светлую часть ногтя принято наносить бесцветный или бледно-розовый лак. Темными оттенками покрывают весь ноготь.

Как выбрать цвет лака? Это зависит от вкуса и от обстоятельств, в которых тебе предстоит свои руки продемонстрировать. Например, если ты сильно загорела и обладаешь красивыми руками, вполне можешь появиться в обществе с ногтями, покрытыми ярким красным лаком. Однако чаще всего его подбирают в тон губной помаде.

Когда ухаживаешь за ногтями, помни: если лаком покрываются неухоженные ногти, это сразу заметно и производит очень неприятное и отталкивающее впечатление.

На ухоженных руках красиво смотрятся украшения, но здесь главное – не переборщить. Не следует увешивать их большим количеством колец и браслетов. Традиционно на одном пальце носится одно кольцо. Не стоит носить одновременно украшения из драгоценных металлов и искусственную бижутерию.

В заключение хотелось бы сказать о том, какой притягательной силой обладает женский голос. В целом обаяние девушки зависит от многих факторов: природной привлекательности, грациозности движений и, конечно, притягательности голоса. Он является поистине магическим ключом, так как только ему доступно открывать человеческие сердца. Мужчины могут устоять перед привлекательной внешностью, но перед красотой голоса они оказываются безоружными. Мелодичная и культурная речь ласкает слух, поэтому такого человека хочется слушать снова и снова. Когда ты говоришь, люди дают тебе вполне определенную характеристику. Поэтому будь дисциплинированной и старайся критически относиться к себе. Иногда при разговоре проявляются неприятные недостатки: иногда перехватывает дыхание, и тогда наступают некрасивые тягостные паузы. Чтобы выработать правильное дыхание, побольше читай вслух и следи за тем, чтобы твоя речь не была чересчур громкой.

Наконец, если хочешь быть привлекательной, не будь мрачной, не жалуйся на мелкие неприятности, никогда не показывай свое плохое настроение. Только хорошо одетая, ухоженная, оптимистичная и приветливая девушка будет иметь успех у сильного пола.

Утренняя зарядка и спорт

Ты слишком много сидишь в школе, а сидячая работа делает обмен веществ замедленным. Значит, наша задача – сделать его

более быстрым, а поможет в этом деле физкультура. Кроме того, благодаря физическим упражнениям из организма выводятся вредные вещества, кожа становится красивой, вид – свежим, а настроение – замечательным.

Итак, сначала займемся брюшным прессом. Приучи себя каждый день в течение 15 минут заниматься по специальному комплексу упражнений, и твоей стройной талии будут завидовать все подружки.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

1. Ляг на пол, вытянув руки назад, за голову. Между ступнями зажми небольшой предмет, например книжку, и подними ноги вертикально по отношению к телу. Упражнение выполняй медленно. Подняв ноги, начинай делать ими круги – сначала небольшие, а потом все больше и больше, пока не коснешься ногами пола. Затем сделай упражнение наоборот: начни с больших кругов, а заканчивай маленькими. Конечно, сразу это упражнение идеально не получится, но не унывай. Уже на следующий день тебе станет значительно проще сделать все так, как положено. Если устанешь, встань, походи немного, разомни ноги, а затем повтори упражнение сначала.

2. Исходное положение – лежа на полу. Ступни ног зафиксируй под шкафом. Руки вытяни назад, за голову, а на ладони положи груз – небольшие книжки. Подними руки вверх, одновременно делая вдох, а потом сделай ими полукруг, доведя их до бедер. Сделай выдох. Теперь повтори то же упражнение в обратном порядке.

3. Прими положение полусидя, опираясь на предплечья. Ноги должны быть вытянуты вперед. Теперь подними их и отведи вправо, затем влево. Отводи ноги как можно дальше. При желании можно зажать между ними небольшую подушку.

4. Исходное положение – лежа. Подними ноги перпендикулярно полу. Описывай круги сначала правой ногой, затем левой. Сначала движения делай к себе, а потом – от себя.

5. Из положения лежа поднимай корпус, принимая положение сидя. Теперь наклонись вперед так, чтобы кончиками пальцев рук коснуться пальцев на ногах. Теперь усложним упражнение.

Ноги согни в коленях, а руки заложи за голову. Так поднимать тело гораздо труднее. Главное условие: нельзя отрывать ноги от пола. Для уверенности будет проще зафиксировать их под шкафом.

6. В конце комплекса сделаем самое тяжелое упражнение. Ляг на спину и напряги брюшной пресс. Подними ноги на высоту приблизительно 10 см над уровнем пола и поочередно скрещивай их, не задевая пол.

Теперь можно немного отдохнуть и расслабиться. Полежи немного на спине, подтяни ноги к животу, согнув их в коленях, и свободно поболтай ими.

После того как ты добилась укрепления мышц брюшного пресса, можно заняться упражнениями, разработанными специально для тех, кто хочет стать обладательницей тонкой талии.

1. Встань на колени, упираясь в пол ладонями. Правой рукой обхвати щиколотку правой ноги снаружи, после чего подтяни ее к подбородку. Не отпускай ее! Снова отведи ее назад и при этом как можно сильнее прогнись в талии. Теперь проделай то же упражнение с левой ногой.

2. Встань и разведи в сторону ноги и руки. Наклонись и пальцами обеих рук дотронься до пальцев правой ноги. То же самое упражнение сделай в левую сторону.

3. Встань на колени. Сядь на правое бедро. Вернись в исходное положение и сделай упражнение в левую сторону. Движения выполнять гораздо легче, если одновременно с этим отводить руки в противоположную сторону.

И, наконец, добиваемся стройности бедер. Для этого нужно только регулярно выполнять следующий комплекс упражнений:

1. Сядь на ковер, вытянув вперед руки. Левую ногу и левое бедро отведи в сторону как можно дальше. То же самое проделай с правой ногой и правым бедром. Продвинься чуть-чуть вперед. Продолжай выполнять упражнение до тех пор, пока не доберешься до конца ковра. Нельзя помогать передвижениям тела руками. Они нужны только для сохранения равновесия.

2. Ляг на пол на спину, разведя руки в стороны. Согни ноги и подтяни колени к животу. Резким движением разверни таз сначала вправо, а потом влево. Не забывай, что во время выполнения этого упражнения голова и шея не должны отрываться от пола.

3. Ляг на пол на спину, вытянув руки за голову. Рывком повернись на бок, затем проделай то же самое в другую сторону, не касаясь пола животом. Тело и руки должны составлять одну ровную прямую линию. И еще: при выполнении этого упражнения нельзя крутиться.

4. Ляг на спину, вытянув руки вдоль тела. Ноги согни в коленях. Медленно отрывай от пола и поднимай таз и спину. В конце выполнения упражнения тело должно опираться о пол только головой, плечами, ступнями и локтями. Затем медленно начинай опускаться на пол, начиная от шеи и до пояса.

Упражнения для укрепления мышц груди

Развитию груди способствуют физические упражнения, которые укрепляют мускулы и делают ровными плечи. Полезны также упражнения с гирями и гантелями, игра в мяч, плавание и гребля. Дома ты можешь каждый день выполнять относительно несложный комплекс упражнений, предназначенный для развития грудных мышц.

1. Сядь на твердый стул, выпрями спину, а руки согни в локтях. Подними локти до уровня плеч и попроси кого-нибудь положить на них по какому-нибудь предмету, например по увесистой книге. Подними голову вверх и отведи локти назад как можно дальше. Потом вернись в исходное положение. Надеюсь, ты не уронила книги? Вот и хорошо!

2. Следующее упражнение похоже на первое. Сядь на стул и разведи руки в стороны ладонями вверх. Положи на них по книге и делай круговые движения руками, причем сначала эти круги должны быть небольшими, а затем – все больше. Сначала выполняй движения назад, затем вперед.

3. Встань прямо, вытяни руки перед собой и зажми в них толстую книгу. Медленно поднимай и опускай руки. Не забывай, что спину следует держать прямо.

4. Сядь на стул и подними над головой руки, с силой сжимая ладони. Почувствуй, как при этом движении поднимается грудь.

5. Ляг на живот и упрись ладонями в пол. Руки должны находиться на уровне груди, тело напряжено и выпрямлено. Поднимайся от пола, опираясь на руки и пальцы ног.

6. Сделай упражнение на параллельных брусьях. Поднимай тело с помощью рук. Спина должна быть прямой, ноги – вытянутыми вперед. Дома такое же упражнение можно проделать на кресле, опираясь на его ручки.

Секрет 2
О сексе и любви

Из школьного курса биологии нам известно, что каждый живой организм подвержен влиянию различных инстинктов, как врожденных, так и приобретенных. Первое и наиболее важное «дело» всего живого – это выжить, то есть препятствовать вторжению разрушения извне. Но, как известно, любое живое существо на протяжении всего периода своего существования подвергается опасностям. И оно проходит сквозь них только для того, чтобы рано или поздно состариться и умереть. Ничто живое не может жить вечно в качестве индивидуума, и необходимым условием для его выживания является воспроизведение себе подобных. Таким образом, инстинкты самосохранения и продолжения рода – это самые древние и одновременно самые мощные.

В этой части книги речь пойдет о сексуальном влечении, которое направлено на сохранение человеческого рода и по своей природе напоминает половой инстинкт животных, но, в отличие от него, имеет более выраженную эмоциональную окраску и избирательность проявления. Поговорим мы и о сексе, а также обо всем, что с ним связано.

Сексуальное влечение и как оно проявляется

Стремление к половому сближению, так называемое либидо, – это особое отношение между людьми противоположного пола. Это поведение мужчины и женщины в отношении друг друга, конечная цель которого у здоровых людей – взаимное сексуальное удовлетворение. Но вместе с тем либидо не должно проявляться у человека необузданными приступами. Оно обязательно подлежит контролю сознания, потому что без взаимной симпатии занятие любовью превратится в половое сношение, целью которого будет не высшее наслаждение, а лишь удовлетворение физиологической потребности.

Проявления полового влечения

У человека инстинкт полового влечения проявляется в раннем детском возрасте, еще задолго до того, как он начинает осознавать свою половую принадлежность. Так, эрекция полового члена у мальчика в возрасте до 1 года относится к простейшим (разумеется, неосознанным) сексуальным реакциям. Причем, впервые эрекция проявляется у малыша приблизительно в 2–3 месяца. Она вызывается физиологическими причинами (переполнением мочевого пузыря, раздражением возбудимых зон неудобной одеждой). У девочек того же возраста иногда наблюдаются выделения из влагалища, так как железы, «отвечающие» за увлажнение гениталий во время полового контакта, начинают свою работу еще задолго до полового созревания.

Несомненно, возбудимые зоны правильнее было бы назвать эрогенными, но дело в том, что у детей до 1 года, да и у более старших, раздражение этих зон истинных (то есть осознанных) эротических переживаний не вызывает, хотя, очевидно, доставляет удовольствие. Причем, систематическое их раздражение может со временем превратиться в потребность. Родителям необходимо знать, что, помимо спинного мозга, на возникновение неосознанных, но со временем приобретающих эротический характер переживаний постепенно начинают оказывать влияние и другие отделы центральной нервной системы, в том числе и кора головного мозга, управляющая нашей осознанной деятельностью. К сожалению, многие мамы и папы этого не понимают и в порыве нежности целуют малыша в

область половых органов и другие сексуально-возбудимые места, что совершенно недопустимо.

К простейшим сексуальным реакциям младенцев 7–8 месяцев относятся ритмическое сведение бедер и изгибание позвоночника. Родители могут заметить эти движения во время купания, пеленания, плача, осмотра ребенка и т. д. Но обычно они возникают при прикосновении к внутренней поверхности бедер и половым органам малыша. К 1-му году эти реакции постепенно исчезают, а на смену им приходят другие. Так, дети 1–3 лет перед тем, как заснуть, или во сне становятся на четвереньки и ритмически раскачиваются взад и вперед. У мальчиков при этом часто наблюдается эрекция полового члена. Родители не должны сильно беспокоиться, однако и поощрять такое поведение сына или дочки тоже не стоит. Постарайтесь отвлечь ребенка и уложить его в естественную для сна позу.

Двухлетний малыш еще не понимает, к какому полу он принадлежит. Но к 3 годам он уже уверенно отличает мужчину от женщины. Кроме того, ребенок уже четко осознает, мальчик он или девочка, и обижается, когда взрослые ошибочно причисляют его к представителям противоположного пола. А к 5 годам он начинает живо интересоваться признаками пола: часто стремится подсмотреть, как переодеваются или купаются взрослые, а также изобретает всевозможные игры, связанные с обнажением частей тела.

Интересно, что первые ощущения полового удовлетворения (оргастические реакции) дети могут испытывать уже возрасте 4–6 лет. Иногда они возникают при испуге, наказании и других стрессовых состояниях, а также при чрезмерной ласке и ношении неудобного белья. Причем у мальчиков такие ощущения не обязательно сопровождаются эрекцией полового члена. Оргастические реакции подобного рода продолжаются до 10–12 лет, но регулярный характер они приобретают к моменту полового созревания – к 12–14 годам. В это время они сопровождаются поллюциями (семяизвержением) у мальчиков и прозрачными выделениями из влагалища у девочек.

Итак, простейшие половые реакции маленьких детей окрашены лишь неосознанными сексуальными переживаниями, одним из которых, например, является прикосновение к обнаженному телу родителей (у 4-7-летних детей) или своим половым органам. С возрастом же такая тяга становится у ребенка более осознанной, а внешними возбудителями полового влечения могут стать герои любимых книг, актеры, а также запах, одежда, телодвижения и многое другое. К моменту же полового созревания все перечисленное приобретает огромное

возбуждающее действие, особенно для представителей сильной половины.

Определяется же половое влечение не только внешними, но и, разумеется, внутренними причинами. Помимо половых гормонов, у подростков, юношей и мужчин внутренними возбудителями полового влечения могут быть переполнение семенем придатков яичка и семявыводящих путей, а также переполнение мочевого пузыря, белковая пища, острые приправы, применение некоторых лекарственных препаратов и др. Некоторые из перечисленных выше возбудителей оказывают влияние и на женский организм.

Информация из внешнего мира, оказывающая возбуждающее действие на человека, поступает в организм через органы чувств: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. У мужчины на первом месте, конечно, стоят зрение и осязание, у женщин – слух. Недаром же говорят: «Мужчина любит глазами и руками, а женщина – ушами». Но не стоит забывать о том, что то, что у одного человека вызывает сексуальное влечение, другому может быть совершенно безразличным. Когда юноша и девушка влюблены, их возбуждает все: внешность, голос, запах тела и парфюмерии, жесты и походка любимого человека.

У каждого человека есть так называемые эрогенные зоны, при раздражении которых мужчина или женщина испытывают сильное половое влечение. К сожалению, мужчина в этом отношении, если можно так выразиться, природой обделен, так как фактически у него лишь 1 эрогенная зона – внешние половые органы. Одно лишь легкое прикосновение женских пальчиков к мошонке или головке полового члена в месте образования уздечки вызывает у него эрекцию. Но большинство мужчин, концентрируя мысли и чувства на своих половых органах, даже не догадываются о том, что их тело имеет потенциально возбудимые зоны. Так около 50 % сильной половины человечества имеют частичную или полную эрекцию сосков, грудь у некоторых оказывается более чувствительным к возбуждению местом, чем у женщин. Приблизительно 40 % мужчин возбуждаются от нежного прикосновения или поцелуя внутренней части ушной раковины. Но главная эротическая зона у них, наряду с половыми органами, – это головной мозг. Картины предвкушения, возникающие в нем, возбуждают мужчину почти так же, как и само действие.

В отличие от мужчины у женщины довольно много эрогенных зон: грудь (особенно соски), губы (их внутренняя поверхность), кончик языка, затылочная область головы, пупок, нижняя часть живота, внутренняя поверхность бедер, область заднего прохода

и, конечно, внешние половые органы. Кроме того, большинство из них испытывают возбуждение от раздражения мочки уха, век, подмышечных впадин. Интересно, что почти у каждой представительницы прекрасного пола есть свой эрогенный «тайник», то есть такая эрогенная зона, о существовании которой она часто не подозревает и сама.

Но следует помнить, что такие чувствительные места исправно выполняют возложенные на них природой «обязанности» только тогда, когда между мужчиной и женщиной существует определенный настрой: любовь, симпатия или же взаимное сексуальное возбуждение. В случае же отсутствия эротического настроя прикосновение к эрогенным зонам чаще всего не возбуждает партнера, а вызывает у него отвращение или даже ненависть.

Механизмы полового влечения

Как и всеми функциями нашего организма, половой функцией управляют нервные и гуморальные механизмы регуляции, а точнее единый нервно-гуморальный механизм, представляющий собой систему желез внутренней секреции – таких, как гипофиз, надпочечники и половые железы (яичники и семенники), – и отделы центральной нервной системы.

Половые гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, или благоприятствуют, или не благоприятствуют проявлению влечения к противоположному полу и сексуальной активности. Возбуждают или тормозят (в зависимости от различных причин) половую активность метаболиты (продукты обмена веществ) и гормоны. Но главным «регулировщиком» сексуального поведения человека является центральная нервная система и ее высший отдел – кора головного мозга. Гормоны желез внутренней секреции влияют на различные ее отделы, а она, в свою очередь, регулирует их работу.

А происходит это следующим образом. Сексуально-активная информация, идущая от представителя противоположного пола, поступает к воспринимающим ее органам чувств (зрению, обонянию, осязанию, слуху). Возникшее в этих органах возбуждение передается на нервные проводники, а от них оно идет к нервным центрам, которые участвуют в создании сексуального возбуждения.

Стоит заметить, что управление безусловно-рефлекторным сексуальным поведением осуществляется у человека с помощью нервных образований, расположенных в гипоталамусе – отделе головного мозга, совмещающем функции нервной и эндокринной

регуляций. Выражаясь доступней, в нем у человека находится так называемый центр секса. По своим размерам этот отдел головного мозга равен обычной вишне и весит 4,5 г. Правда, у мужчин нормальной ориентации он несколько больше, чем у женщин, гомосексуалистов и транссексуалов.

Гипоталамус – это та самая область, попадая в которую гормоны (особенно тестостерон) стимулируют у человека желание заниматься сексом. Если мы примем во внимание тот факт, что в организме мужчин в 10–20 раз больше тестостерона, чем в организме женщин, то поймем, почему у представителей сильной половины человечества столь сильное сексуальное влечение. Именно поэтому они готовы заняться любовью когда угодно и где угодно.

Эрекция

Слово «эрекция» дословно обозначает «выпрямление», но когда речь идет об эрекции при половом возбуждении, это понятие приобретает более емкое содержание – выпрямление, напряжение, набухание, отвердение, уплотнение и т. д. Это слово имеет несколько смысловых значений, потому что явление эрекции, вопреки ошибочным представлениям многихлюдей, свойственно не только мужскому половому члену. В том широком значении, о котором здесь идет речь, эрекция – очень сложный процесс, связанный с переполнением кровью тканей, имеющих пещеристое строение, а там, где полости помельче, – губчатое. Из такой ткани у мужчины состоит корень, тело и головка полового члена, а у женщины – клитор, его «ножки». Из этого следует, что слово «эрекция» применимо в отношении обоих полов.

Кроме того, при сексуальном возбуждении набухать, то есть эрегировать, могут и отделы половых органов (особенно у женщин), не имеющих пещеристых образований: большие и малые половые губы, влагалище и его преддверие, а иногда и матка. Ни для кого не секрет, что эрекция женского полового аппарата менее выражена, чем мужского. Однако это чисто условная характеристика, то есть и у женщины и у мужчины эрекция должна быть такой, какая свойственна полу и способствует полноценной близости.

Для сильной половины человечества она является необходимым условием благополучного осуществления сексуальной близости с женщиной. Во время эрекции фаллос увеличивается в объеме в 3–4 раза и достигает в длину 12–18 см и даже более. Что касается степени ее выраженности у здорового мужчины, она может быть самой различной. Многие мужчины

очень обеспокоены тем, что эрекция полового члена при сексуальном возбуждении у них не слишком сильно выражена. В таких случаях необходимо знать, что если она достаточна для успешного полового контакта с женщиной, это считается нормой, и не стоит из-за этого беспокоиться.

У мужчин существует несколько стадий эрекции полового члена. На первой стадии пенис увеличивается немного и висит, несколько отклоняясь от тела. На второй стадии он заметно удлиняется и увеличивается в объеме, но его все еще можно согнуть рукой, или он сгибается, когда встречает на своем пути какое-либо препятствие. Если у партнерши не достаточно смазки, член в этом случае не сможет проникнуть внутрь, а будет сгибаться. Бывает, что фаллос, не смотря на желание его обладателя заняться сексом, почему-то не переходит ни к третьей, ни к четвертой стадии эрекции, как бы притормаживая на второй. Такую ситуацию обычно называют «загвоздка» или чаще «осмотрительный член», так как обыкновенно такое состояние вызывается наличием каких-либо колебаний относительно уместности дальнейшего развития событий. Другими словами, мужчина может быть прельщен женщиной или желанием доказать свою мужскую силу, но его пенис… «остается не убежденным». Это вызвано чисто психологическими проблемами: примирение после ссоры, сомнения по поводу будущего с этой женщиной, недостаток твердости в отношении к противоположному полу и т. п. Выражаясь проще, это некоторый страх или же сомнение относительно того, стоит ли в данный момент предаваться любви.

На третьей же стадии фаллос достигает своего максимального размера. Он сильно увеличивается и становится твердым. Часто на этой стадии эрекции полового члена и происходит его проникновение во влагалище.

Существует еще и четвертая стадия эрекции. Стоит заметить, что в этом случае мужчина чувствует, что если он в сию же секунду не приступит к действиям, то разлетится на куски от переполняющей его энергии. Можно сказать, что это предельная «заведенность», когда мужчина стремится к занятиям любовью любой ценой. Интересно, что при этом головка пениса иногда загибается вверх. Такое явление называется «гордостью Пейрони», в честь известного физиолога, впервые изучившего этот феномен.

Не лишним будет заметить, что эрекция – это не только важная составляющая полноценных сексуальных отношений, но и естественная реакция, которая происходит независимо от них. Она часто встречается у подростков, юношей и молодых мужчин, реже у пожилых и совсем редко у стариков. Например, у подростка или молодого мужчины перед пробуждением

возникает утренняя эрекция, которая обычно связана с эротическими сновидениями или, чаще всего, с переполнением мочевого пузыря. Она может быть как слабой, так и довольно сильной, но никогда не достигает уровня, характерного для третьей или четвертой стадии сексуального возбуждения.

Кстати, для многих юношей и мужчин утренняя эрекция является объектом очень пристального внимания. Так, прекращение (даже временное) или ослабление ее многие мужчины считают величайшей трагедией. Не наблюдая у себя после пробуждения эрекции, некоторые представители сильной половины начинают склоняться к мысли об импотенции. Как следствие таких навязчивых мыслей нередко возникает своеобразное невротическое состояние, как бы замкнутый тревожный круг: чем больше мужчина думает о своей несостоятельности, тем реже и слабее проявляется у него утренняя эрекция. В таких случаях лучшим выходом будет обратиться за советом или помощью к опытному сексологу, который развеет мучительные сомнения мужчины или назначит ему соответствующее лечение. Но в большинстве случаев отсутствие утренней эрекции не должно вызывать сильного беспокойства, так как это вовсе не повод думать об импотенции.

Эякуляция

Слово «эякуляция» означает «извержение», «выбрасывание». Многие люди ошибочно связывают это понятие только с извержением семени у мужчин, хотя эякуляция происходит и у женщин. Причем, у прекрасной половины «извержение» вызывают те же причины. Отличие состоит только в составе – содержимом эякулята. Мужской эякулят состоит из семенной жидкости со сперматозоидами и сока предстательной железы, а женский – из секрета, выделяемого шейкой матки и бартолиновыми железами.

У молодого здорового мужчины он выбрасывается из мочеиспускательного канала несколькими быстрыми толчками со скоростью до 1 м/с на расстояние 20–30 см (редко больше). У пожилых мужчин эякулят выбрасывается только на несколько сантиметров, а иногда просто вытекает.

В организме мужчины сперматозоиды вырабатывают яички (помимо этого, они вырабатывают и мужские половые гормоны). У взрослого мужчины их масса в среднем составляет 20–30 г, а размер – 4? 3 см, у подростка 14–15 лет их масса обычно не превышает 7-10 г.

Стоит заметить, что если эрекция все же управляема независимо от стадии, то приостановить процесс семяизвержения

невозможно. Известно, что эрекция и эякуляции возникают последовательно друг за другом – сначала возбуждение, затем семяизвержение. Но в некоторых случаях эти рефлексы могут и не «соблюдать» последовательность. Так, без дополнительной стимуляции длительная и довольно сильная эрекция может прекратиться, то есть не завершиться семяизвержением. Кроме того, бывает, что эякуляция у мужчины происходит без предварительной эрекции. В этом случае необходимо проконсультироваться с врачом-специалистом, так как такое явление считается серьезным отклонением от нормы. При своевременном обращении к врачу эта «неприятность» в большинстве случаев быстро устраняется.

Подростки часто пугаются, что во время мастурбации или полового контакта у них, наряду с сильным возбуждением, сопровождающимся всеми ощущениями, свойственными эякуляции, семяизвержения не происходит. В этом случае поводов для волнений быть не должно, так как у некоторых молодых людей начало половой жизни значительно опережает начало выработки семени. Кроме того, такое явление может наблюдаться и при чрезмерно активной половой жизни юношей, а также у пожилых мужчин, у которых образование спермы и сока предстательной железы уменьшилось или прекратилось совсем.

Оргазм

Когда эрекция завершается эякуляцией, у партнеров возникает ощущение сексуального удовлетворения – оргазм. Стоит заметить, что ощущение, которое вызывается эротическими сновидениями, мастурбацией или другими способами, тоже принято обозначать этим термином, но его ни в коем случае нельзя сравнивать с оргазмом, достигаемым мужчиной и женщиной при занятиях любовью. Но даже при сексуальном контакте оргазм только тогда будет полноценным, когда партнеры не только хотят или любят друг друга, но и владеют искусством любви.

Хотя сигналы, вызывающие его, поступают от эрогенных зон в спинномозговые центры эрекции и эякуляции, само ощущение сексуального удовлетворения и его эмоциональная окраска являются результатом деятельности высших отделов головного мозга.

Известно, что наиболее чувствительная часть пениса – головка. Стимуляция в этой области в соответствующий момент может привести к быстрой (но не всегда дающей удовлетворение) эякуляции. Тело полового члена обладает меньшей

чувствительностью и создает не такое острое наслаждение, тогда как место соединения головки с венчиком считается зоной, стимуляция которой приводит к полноценному оргазму. У женщин самым чувствительным местом является клитор, а также точка, где он и внутренняя поверхность влагалища наиболее близко подходят друг к другу.

Механизм возникновения оргазма у женщины такой же, как и у мужчины, но проявляется он у них по-разному. Если мужчина при половой близости с женщиной почти всегда испытывает сексуальное удовлетворение, то женщине это удается не каждый раз. Причин этому может быть множество: антипатия к партнеру, нездоровье, страх перед беременностью, неблагоприятные, по ее понятиям, условия для секса и др. Но, пожалуй, самой главной причиной, по которой женщина не достигает оргазма, является сексуальная некомпетентность партнера или же его явное нежелание заботиться о ее удовлетворении. Бывает, что мужчина (чаще всего это касается подростков и юношей) не только не умеет возбудить женщину и подготовить ее к оргазму, но и не знает, что это вообще необходимо.

Отсутствие оргазма может наблюдаться у представителей обоих полов. Причины этого могут быть самыми разнообразными: умственное или физическое перенапряжение, заболевания или его последствия, психологические проблемы и пр. Чтобы не предъявлять необоснованных взаимных претензий, партнеры обязательно должны быть осведомлены о состоянии друг друга.

Посекретничаем наедине

Интересно, что многие люди, среди которых есть и врачи-специалисты, связывают понятие «фригидность» с женщинами, которые не испытывают вагинального оргазма – сексуального удовлетворения, вызываемого исключительно введением пениса во влагалище. Однако науке известно еще со времен доклада Кинси, что вагинального оргазма не существует вообще! Кетати, научный труд Кинси, основанный на опросе 6 тысяч женщин и 6 тысяч мужчин, является на сегодняшний день самым полным исследованием в этой области. В цифрах и фактах ученый доказал, что существует только клиторальный оргазм. Клитор является женским соответствием мужскому пенису, он – эрогенный центр женского тела. Во влагалище, если можно так выразиться, в смысле оргазма ничего не происходит. Для сексуальной стимуляции у женщины должна возбуждаться (прямо или косвенно) только область клитора или та точка, где он и внутренняя поверхность влагалища близко подходят друг к другу.

Тест № 2-Что тебе известно о сексе?

Все ли тебе известно о сексе? Так ли ты сексуально грамотна, как тебе кажется? На этот вопрос поможет тебе ответить тест, разработанный специалистами в области сексологии.

Выбери один из вариантов ответа на каждый вопрос.

1. Какой возраст является для мужчины пиком сексуальности?

А. От 17 до 21 года.

Б. От 21 до 30 лет.

В. От 30 до 45 лет.

2. **В каком возрасте у женщины бывает наиболее сильное сексуальное влечение?**

А. От 17 до 21 года.

Б. От 21 до 30 лет.

В. От 30 до 45 лет.

3. **Проявляется ли половое влечение в детстве?**

А. Нет.

Б. Только у мальчиков-подростков.

В. Да.

4. **Что играет наиболее существенную роль в формировании твоих сексуальных взглядов?**

А. Мнения родителей.

Б. Взгляды друзей и подруг.

В. Только собственный опыт.

5. **Что определяет сексуальные потребности человека?**

А. Физические и психологические особенности.

Б. Наследственность.

В. Красота.

6. **Каким по твоему мнению, является идеальное отношение к сексу?**

А. Сексуальные переживания могут быть и без любви.

Б. Любовь необязательно должна привести к сексуальным отношениям.

В. Любовь и секс неразделимы, вместе они являются основой для полноценных отношений.

7. **Как должна поступать женщина, не ощущающая сексуальных потребностей?**

А. Ей нужно изменить свое отношение к сексу.

Б. Ей следует исключить секс из своей жизни.

В. Ей необходимо делать вид, что ей это нравится.

8. **Каким прогнозом на будущее является полный страсти медовый месяц?**

А. Мужчина и женщина будут вместе до конца своих дней.

Б. Это еще не гарантия семейного счастья.

В. Это неплохой прогноз.

9. **Что является убедительным признаком семейной гармонии?**

А. Взаимная нежность, любовь и за порогом спальни.

Б. Интенсивность наивысших сексуальных переживаний.

В. Полное равнодушие друг к другу.

10. Что предпринять женщине, если ее не удовлетворяет партнер?

А. Быть с ним нежнее;

Б. Не думать об этом;

В. Поговорить с ним об этом.

11. Насколько безопасны так называемые безопасные дни?

А. Абсолютно безопасны.

Б. Безопасны на 80 %.

В. Небезопасны.

12. **Насколько безопасны оральные контрацептивы?**

А. На 85 %.

Б. На 99 %.

В. На 100 %.

13. **Ты согласна, что зачатие возможно только в том случае, когда мужчина испытывает оргазм?**

А. Да.

Б. Нет.

14. **Всегда ли женщина должна быть готова к сексу?**

А. Конечно, всегда.

Б. Нет.

В. Всегда, когда она и ее партнер хотят этого.

15. **Может ли забеременеть девушка-подросток?**

А. Да.

Б. Нет.

16. **Когда нужно надевать презерватив?**

А. Непосредственно перед половым актом на эрегированный пенис.

Б. За 30–40 минут до начала полового акта.

В. Только на пенис, находящийся в спокойном состоянии.

17. **Что вызывает отсутствие сексуального интереса у мужчины?**

А. Физическая усталость.

Б. Умственное перенапряжение.

В. Плохое зрение.

18. **Что является причиной импотенции у мужчин, по**

твоему мнению?

А. Маленький пенис.

Б. Стресс. В. Гомосексуализм.

19. **Что представляет собой утренняя эрекция у мужчин?**

А. Признак серьезного заболевания.

Б. Признак гиперсексуальности.

В. Нормальное явление.

20. **Вредна ли мастурбация в подростковом возрасте?**

А. Несомненно да, так как может привести к тяжелому заболеванию.

Б. Она не приносит ни пользы, ни вреда.

В. Невредна, так как снимает сексуальное напряжение.

21. **В чем, по-твоему, заключается счастье женщины в любовном переживании?**

А. В полном понимании потребностей своего партнера.

Б. В приобретении опыта в области секса.

В. В искренней радости от общения с партнером и физической близости с ним.

22. **Какое высказывание, по-твоему, является верным?**

А. Мужчина любит языком и губами, а женщина – руками.

Б.Мужчина любит глазами и руками, а женщина – ушами.

В. Мужчина любит ушами, а женщина – глазами и руками.

23. Что не относится к средствам предохранения?

А. Внутриматочная спираль.

Б. Оральные контрацептивы.

В. Гигиенический тампон.

24. **В каком случае наступить сексуальная гармония?**

А. Если знать себя самого и учитывать лишь собственные желания.

Б. Если понимать партнера и учитывать только его желания.

В. Если помогать друг другу разбираться в своих желаниях.

25. **С кем лучше всего поговорить о своих сексуальных проблемах?**

А. С бабушкой и дедушкой.

Б. С приятелями.

В. Со своим партнером (партнершей).

Запиши себе по 5 баллов за следующие ответы: 1 А, 2В, 3В, 4В, 5А, 6В, 7А, 8В, 9А, 10В, 11 Б, 12Б, 13Б, 14В, 15А, 16А, 17Б, 18Б, 19В, 20В, 21В, 22А, 22Б, 23В, 24В, 25В.

Более 120 баллов» О сексе ты знаешь почти все. Ты хорошо изучила собственное тело, знаешь все его самые чувствительные места. Кроме того, любовь для тебя – это нечто большее, чем

просто слово. Ты считаешь, что именно она определяет счастье человека, поэтому и секс для тебя – это не половое сношение, а занятие любовью. Ничто не делает тебя такой несчастной, как серость жизни и безответная любовь.

От 60 до 120 баллов. Ты относишься к золотой середине. Любовь в твоей жизни не играет главной роли, впрочем, как и секс, хотя ты иногда влюбляешься. За сексуальную грамотность тебе можно поставить твердую «четверку». Это очень хорошо, но все же до «пятерки» тебе еще учиться и учиться.

Менее 60 баллов. К сожалению, твои знания о сексе посредственные или даже неудовлетворительные. Что делать? Учиться, учиться и учиться… Читать специальную литературу и почаще обращать внимание на прекрасную сторону жизни.

Зачем люди занимаются сексом

Мы уже неоднократно упоминали о том, что с биологической точки зрения секс – это проявление инстинкта продолжения рода и, соответственно, сохранения вида. С эмоциональной же он служит одним из высших проявлений любви и его целью является взаимное удовлетворение партнеров. Но это в идеале, а на практике дело зачастую обстоит иначе, потому что люди порой вступают в половую связь не по любви и не ради получения удовольствия… Существует несколько причин, по которым женщина или мужчина занимаются сексом.

Эта скользкая тема

Легко ли писать и говорить о сексе? Пожалуй, нет. И главным образом потому, что эта тема очень «скользкая»: большинство людей, говоря о сексе, чувствуют себя неловко. Давай же просмотрим наш словарь и решим, какие слова, определяющие половые отношения между людьми, наиболее ясно и удобно выражают то, о чем мы собираемся вести речь.

Итак, слова, используемые людьми при разговоре о сексе, начинаются с «конъюгации» – этот термин относится к простейшим организмам. Иногда мы называем «это» «копуляцией» или «совокуплением», что означает «соединение двух особей при половом акте» и относится в основном к высшим животным. Некоторые мужчины и женщины говорят о своих отношениях такого рода друг с другом как о «половом сношении», «половой близости», «половом акте» или «сексуальном контакте», а ученые предпочитают этим словосочетаниям термины «коитус» и «соитие». Влюбленные же говорят о сексе, как о «занятиях любовью». Пожалуй, последнее выражение более всего отвечает основной цели сексуального сближения: получить удовольствие и доставить партнеру не только физическое, но и эмоциональное наслаждение.

По соображениям цензуры в данной книге нельзя привести слова, определяющие сексуальные отношения между людьми, которыми изобилует подростковая лексика. Впрочем, это не обязательно, потому что ты прекрасно понимаешь, о каких словах идет речь. И если ты оперируешь только ими, это говорит лишь о том, что ты так и не поняла, что такое секс. Поверь, липкие и грязные словечки, которыми ты обозначаешь столь важный этап в отношениях двух любящих друг друга людей, нисколько не отражают истинное предназначение сексуальной близости: даря и

получая наслаждение, ощутить кульминацию физического и духовного единения с любимым человеком.

Наша культура насквозь пропитана сексом. Им насыщено буквально все: телепередачи и кинофильмы, видеоролики и реклама. Создается впечатление, что общество просто помешано на нем. И нужно сказать, что это ужасает! Чувственная любовь – это очень важный шаг в твоей юной жизни, и ты должна быть уверена, что совершишь его достойно, что он будет для тебя значительным и неповторимым. Постарайся подавить все ложные импульсы и стремись только к самому лучшему.

Любовь, любопытство или стремление самоутвердиться?

Среди родителей распространено мнение, что подростки теряют невинность под действием великих страстей и всепоглощающей любви. Но придется их огорчить: в большинстве случаев все происходит гораздо прозаичнее.

Американский психолог Мелоди Грехэм пишет: «Современная молодежь очень прагматично подходит к вопросам секса. Они буквально планируют, когда лишиться невинности и с кем, и отдают себе отчет, зачем им это нужно. Для нынешних подростков секс – своего рода ритуал, посвящение во взрослую жизнь. Это как получение паспорта – один из признаков того, что ты стал взрослым, полноправным членом общества и теперь с тобой должны считаться. Прощание с невинностью означает прощание с детством и вступление во взрослую жизнь».

В настоящее время молодые люди вступают в половые связи раньше, чем 20 или даже 10 лет назад: среднестатистический возраст – 16 лет. Однако многие юноши и девушки окунаются во взрослую жизнь значительно раньше. К сожалению, некоторые подростки начинают половую жизнь, руководствуясь абсолютно неверными мотивами, а затем страдают от последствий.

Пожалуй, ни для кого не является открытием, что первый сексуальный контакт у подростков часто происходит случайно. Началом всему обычно служат веселая компания и выпивка (иногда наркотики). Естественно не обходится без взаимных симпатий, объятий и поцелуев, а завершением вечеринки становится половой акт (разумеется, не всегда) в любом удобном уединенном (или даже не уединенном) месте.

Раскаяние, растерянность и вопросы к самому себе и партнеру приходят уже потом, а в момент «внезапно нахлынувших чувств» (так чаще всего говорят об этом сами подростки) от ощущения взрослости голова идет кругом. Не

трудно понять, что подростками в этот момент движет вовсе не внезапно вспыхнувшее сильное чувство – навстречу им идет сама ситуация (отсутствие контроля со стороны родителей, «достойные» примеры приятелей и т. д.). Очень редко последствием такого секса становятся достаточно долговременные отношения, чаще всего остается лишь чувство опустошенности, неловкости, особенно у девочек, которые могут переживать из-за утраченной по легкомыслию девственности. К сожалению, если половой акт не был защищен презервативом, возможны и более серьезные последствия: нежелательная беременность от малознакомого человека или заражение венерическим заболеванием. А иногда и то и другое вместе.

Также многие мальчики и девочки начинают половую жизнь, только потому что «все это делают». Кстати, компания оказывает на подростков зачастую такое давление, что некоторые вступают в сексуальные отношения, только чтобы выполнить свой «долг». Разумеется, давлению сверстников сопротивляться трудно, но, как говорится, у каждого человека должна быть «своя голова на плечах».

Некоторые подростки, особенно воспитывающиеся в семье со строгими, иногда даже «старомодными» нравами, стремятся к самоутверждению всеми возможными способами, пытаясь доказать себе, а заодно и всему миру, что они уже взрослые. Одним из таких способов и становится секс. Демонстративно вступая в сексуальный контакт, юноша или девушка подсознательно желают, чтобы об этом узнали родители. И, конечно, такая близость приносит разочарование прежде всего «использованному» партнеру, который, возможно, пошел на этот шаг сознательно, испытывая к «бунтарю» настоящую любовь. Кстати, как вариант вышеописанной ситуации, при которой подростки вступают в половой контакт, можно рассмотреть и неблагоприятную ситуацию в семье. От недостатка внимания к себе со стороны родителей мальчик или девочка пытаются найти в своем сексуальном партнере человека, который своими ласками компенсирует дефицит любви и заботы. Не находя этого, он или она вступают в новую связь, потом находят другого партнера, затем еще одного, и так может продолжаться всю жизнь.

Девушки и юноши часто ищут в сексе доказательство своей популярности, то есть они отчаянно хотят, чтобы их считали неотразимыми. Они мечтают о всеобщем внимании и поклонении. Подростки хотят нравиться и пытаются завоевать «приз зрительских симпатий» любыми средствами. Вступая в беспорядочные половые связи, они как бы бросают вызов своим приятелям и подругам: «А я все же нравлюсь. И нравлюсь многим.

Почему бы и вам не изменить мнение в отношении меня?». В конце концов такие подростки с удивлением обнаруживают, что тот факт, что они «спят со всеми», вовсе не прибавил им популярности, а пошел только в ущерб их репутации.

У школьниц или студенток половая связь порой становится своеобразным способом оплаты. Чтобы повысить свою успеваемость, девочка может совратить преподавателя. Кроме этого, юные «обольстительницы» иногда отдаются более взрослому мужчине в обмен на какие-то блага (подарки, поход в ресторан, казино, поездку на море и т. п.). В подобных случаях психика девочки-подростка претерпевает значительные изменения: она начинает рассматривать свое тело как товар, который можно выгодно продать. Именно так и происходит приобщение девушек к проституции, впрочем, такие истории иногда происходят и с юношами.

Некоторых подростков привлекает лишь внешняя сторона секса – сознание собственной «состоятельности», разговоры с друзьями о женщинах (с подругами о мужчинах). Таким юношам и девушкам безумно нравится частая смена партнеров, а занятия любовью для них всего лишь спортивное соревнование, где в погоне за количеством партнеров почти полностью утрачивается одна из важнейших сторон секса – эмоциональная.

Многие подростки, наивно веря так называемой желтой прессе, где опытные «секс-бомбы» или современные донжуаны проповедуют свободную любовь, которой «все возрасты покорны», начинают половую жизнь только потому, что это, как пишется в подобных изданиях, помимо всего прочего… помогает избавиться от надоевших прыщиков. Выбор партнера в данном случае сводится к поиску девушки или парня с такими же свободными взглядами на жизнь. Чаще всего при соблюдении правил гигиены и пользовании контрацептивами такие связи не приводят к нежелательным последствиям, однако согласитесь, что лозунг «Секс как лекарство от прыщей» звучит довольно глупо.

Нередко первый сексуальный контакт становится следствием не каких-то возвышенных чувств, а обыкновенного «детского» любопытства. Начитавшись молодежных журналов, а иногда и проштудировав Камасутру, юноша или девушка стремится претворить свои знания в жизнь. При этом неизбежны разочарования, ощущение неловкости, преждевременная эякуляция (для юношей) и другие неприятности, которые становятся причиной серьезных психологических проблем.

Многие девушки вступают в половой контакт, чтобы «удержать любовь», не понимая при этом, что секс – важная часть любых отношений, но он не может быть единственным

основанием для того, чтобы люди были вместе. Юноша, который угрожает разрывом, если девушка не отдастся ему, на самом деле интересуется вовсе не ей, а исключительно сексом.

И, наконец, наиболее «благоприятный» вариант вступления подростками в первый сексуальный контакт. Как ты уже догадался, это секс по любви. В данном случае половая близость является естественным выражением взаимной любви и доверия двух людей, стремящихся, слившись воедино, доставить друг другу удовольствие.

Пожалуй, взаимная любовь – это единственная достаточно основательная причина для вступления в половой контакт. Зато для того, чтобы не заниматься сексом, причин предостаточно: риск забеременеть или заразиться венерической болезнью, утрата самоуважения, разочарование и обретение «дурной репутации».

Не вступай в сексуальный контакт только потому, что не можешь найти причины для отказа, или потому, что «все этим занимаются». Ты – это не все, ты – это только ты. Кроме того, многие из этих «всех», скорее всего, просто лгут, стараясь показаться такими, как «все».

Ты вступаешь во взрослую жизнь (первый сексуальный опыт)

Ты уже знаешь, что по-настоящему культурный человек должен быть грамотным и в сексуальном отношении. Это совершенно естественно, если учесть, что в понятие «интимный контакт» входит также и биологическая составляющая. Если между двумя людьми существуют по-настоящему возвышенные и доверительные отношения, в качестве награды за эти необыкновенные чувства, которые они дарят друг другу, хочется, чтобы кульминацией этой связи стала половая близость. Именно в это время между юношей и девушкой может возникнуть момент абсолютной доверительности, когда можно сказать друг другу самые нежные слова, когда можно в полной мере выразить свои чувства.

Таким образом, эротику ни в коей мере нельзя считать элементарным удовлетворением темных инстинктов. Без чувства любви половой акт превращается в обычный коитус. Следует понимать эротику как особый мир, полный совершенного взаимопонимания, когда главная цель двух любящих друг друга людей – дать взаимное полное удовлетворение.

Азбука секса

Половая близость может стать настоящим праздником в том случае, если провести ее грамотно, красиво с эстетической точки зрения и, конечно, нравственно. Наверное, ничто в мире не может сравниться с той радостью, которую способны доставить друг другу двое любящих в момент полного слияния.

Ты, наверное, помнишь древнюю красивую легенду о мифических существах, которых звали андрогинами, потому что они были мужчиной и женщиной в одном лице. Они считали себя совершенными и пребывали в состоянии абсолютного блаженства, чем и вызвали гнев богов, которые не могли допустить, что кто-то станет более совершенным, чем небожители. Боги разделили андрогинов на 2 части и разбросали их по свету. Однако разлученные мужчины и женщины не забыли друг друга. С тех пор они стали странствовать по всей земле, чтобы найти свою половинку и снова слиться с ней воедино. Они ищут, постоянно находят чужие половинки, разочаровываются и ищут снова. Очень редко бывает, чтобы две половинки нашли друг друга, но они не могут остановиться и ищут… Такова их

природа.

Следует обязательно помнить, что половой контакт является завершающей фазой отношений между людьми. Передним нужно пройти долгий и трудный путь. И это, наверное, правильно, поскольку еще никому не приходило в голову начинать дело с конца. Только в настоящей любви, духовной по своей сути, может зародиться желание также физической близости. Только в случае любви отношения между двумя людьми станут для них источником огромной радости.

В то же время одной духовности во взаимных отношениях мало. Если речь идет о близости двоих, можно быть уверенным, что неграмотность и ханжество в вопросах секса никогда не доводят до добра и способны разрушить самые крепкие на первый взгляд отношения. Когда у людей не хватает знаний и сексуальной грамотности, их связь обречена на неудачу.

Прежде чем начать разговор о технике полового акта, хотелось бы немного объяснить, какова сексуальная индивидуальность мужчины и женщины.

Мужчина создан природой таким образом, что он является более сексуальным, чем женщина. Он активен и быстро возбуждается, поэтому у него быстро возникает эрекция, которой очень трудно управлять. В связи с этим практически всегда именно от него исходит инициатива к половому контакту. Некоторые представители мужского пола ведут себя при этом очень настойчиво, а иногда и несколько агрессивно, для них главное – «прогнуть свою линию», а желание женщины в данном случае в расчет не берется. Многие при этом чувствуют себя удовлетворенными и весьма довольными собой, однако любовь здесь вообще не при чем.

Что же касается женщины, ей несвойственно проявлять инициативу первой. Так повелось, что любая представительница прекрасного пола желает, чтобы ее завоевали. Женщина возбуждается гораздо медленнее, однако и остывает гораздо дольше. В связи с этим, кактыуже понимаешь, в случае агрессивного поведения мужчины она не сможет испытать оргазма. Можно даже сказать больше: существуют тысячи женщин, которые даже не догадываются, что же это такое – оргазм. Многие даже привыкли к этому, однако каждая из них непременно испытывает чувство смутной неудовлетворенности. Если женщина идет на половую близость, ничего при этом не испытывая, она останется неразбуженной, холодной, фригидной. Естественно, что любой нормальный мужчина это заметит и будет обижен, даже не догадываясь, что вся проблема в нем самом. Недаром французы говорят: «Нет холодных женщин, есть

неопытные мужчины». Но ведь ты, конечно, не хочешь провести такую бесцветную в сексуальном отношении жизнь?

Прежде чем осуществить близость, нужно учесть ряд мелочей, которые от этого не становятся менее важными.

Часто возникает вопрос: какое именно время суток лучше подходит для полового сношения? Можно с уверенностью сказать – вечер. В это время ни юноша, ни его подруга еще не успели сильно утомиться; и к тому же после половой близости у большинства людей возникает приятное чувство расслабленности и сонливости, а ночь – лучшее время для отдыха.

Врачи считают, что весьма полезны половые контакты по утрам – между 5 и 6 часами. Установлено, что как раз в это время концентрация половых гормонов в коре надпочечников достигает своего пика. Хотя, если сказать честно, 5–6 часов утра – это время самого сладкого сна перед началом очередного трудового дня, и существует не так уж много людей, готовых принести утренний сон в жертву радостям секса. Помимо этого, коитус вообще утомляет, а это значительно снижает работоспособность. Поэтому, исходя из всего вышесказанного, думай сама, когда лучше осуществлять половые контакты.

Не стоит много есть перед половым сношением, поскольку во время сексуального контакта нужно быть энергичными и проявлять высокую двигательную активность.

Следует ли заниматься сексом только в определенные дни недели? В этом случае возникает условный рефлекс, и желание близости может возникнуть у двоих в одно и то же время, однако подобный автоматизм делает сексуальные отношения бедными и неосмысленными. Поэтому гораздо лучше проводить встречи тогда, когда возникает желание, а не в определенные дни.

Как быть, если один из партнеров испытывает сексуальное желание, а другой – нет? Желательно, чтобы юноша и девушка умели говорить на особом языке эротики. В таком случае не будет опасности обидеть друг друга. Однако первым должен начинать диалог юноша. О его желании могут рассказать подаренные девушке цветы, эротическая нежность. Со своей стороны, она тоже может намекнуть о своем желании, пользуясь, например, духами, которые, как она знает, его возбуждают.

Если согласие достигнуто, можно переходить к близости, если же нет – партнеры должны уметь деликатно высказать свой отказ, чтобы не обидеть любимого человека. При неумении мягко отказывать между двумя любящими неминуемы бесконечные конфликты и раздоры.

После того как вы пришли к взаимному соглашению, обоим следует провести необходимые гигиенические процедуры. В этом

случае оптимален теплый душ, под которым следует особенно тщательно обмыть половые органы. Не вредно также почистить зубы, поскольку ничто так не отталкивает, как дурной запах изо рта. Он способен убить даже самое страстное желание интимной близости. Подготовка к половому акту с использованием водных процедур весьма полезна и с той точки зрения, что как раз в это время страсть постепенно нарастает.

Не стоит перед половой близостью наносить на лицо крем или пользоваться дезодорантами, поскольку кожа станет жирной и неприятной на ощупь, а сильный запах парфюмерии может значительно снизить эротическое настроение.

Неплохо иметь на постели небольшую подушечку, которую партнерше будет очень удобно подложить под ягодицы, а также гигиенические салфетки. Комната должна быть хорошо проветренной, чистой. Очень важно, чтобы температура воздуха была приятной для обнаженного тела, а вся обстановка настраивала на эротический лад.

Еще один вопрос, который возникает достаточно часто: половой акт лучше проводить в темноте или при свете? Здесь решать могут только сами партнеры. Вообще, большинство мужчин предпочитают осуществлять близость при свете: они любят глазами, и им приятно отчетливо видеть происходящее. Что же касается женщин, они в основном склоняются в пользу темноты: им гораздо приятнее таинственный полумрак и интимный, завораживающий шепот. Так как же найти выход из этой ситуации? Только с помощью взаимных уступок. Настаивать на своем в категоричной форме ни в коем случае не следует. Представительницам прекрасного пола, однако, стоит учесть, что сексуальный контакт в кромешной темноте лишает их многих радостей взаимного общения и полноты впечатлений.

Юноше нравится, когда девушка раздевается перед ним. При этом она должна раздеваться именно для него, а не при нем, иначе это будет прозаичное раздевание, а не эротическое обнажение. Наиболее соблазнительна для мужчины полупрозрачная сорочка, сквозь которую так выгодно просматривается тело. Девушкам следует помнить, что для парней нагота выглядит гораздо менее эротично, нежели небольшая обнаженность.

А теперь, когда все готово, самое время перейти к любовным играм.

Прелюдия (фаза возбуждения)

Благодаря первой фазе полового контакта – любовным играм

– пара достигает сексуального возбуждения, которое приводит к тому, что мужчина и женщина становятся готовыми к собственно половому контакту. Игры могут происходить в постели или любом другом месте, которое может сильно возбуждать обоих партнеров. Каким образом ласкать и насколько сильно, должны решать только сами участники. Любовные игры вообще очень индивидуальны, и большинство из них отрабатываются в процессе длительного общения между влюбленными.

Во время прелюдии происходят прикосновения к телу разного характера (они могут быть поглаживающими или вибрирующими), поцелуи и объятия, произносится множество любовных слов. Ласки могут осуществляться в самых разнообразных сочетаниях и при различных положениях тел партнеров.

Самым сильным сексуальным и эротическим воздействием обладают, как известно, поцелуи. Помните об этом, поэтому что поцелуи, уместные в момент любовного уединения, некрасиво и почти оскорбительно смотрятся на улице и в общественных местах.

Как ни странно, несмотря на распространенность такой ласки, как поцелуи, существует множество людей, которые, к сожалению, совершенно не умеют целоваться. А ведь без этого любовные отношения теряют накал чувств и остроту ощущений. Кстати, девушке гораздо приятнее, когда ее тела касаются не руки, а губы и язык возлюбленного.

В любом случае первым обычно начинает целовать юноша и при этом делать это нужно таким образом, чтобы подруге было приятно. Многим девушкам нравится, когда их целуют во внутреннюю часть губ. Особенно возбуждает поцелуй в нижнюю губу, при котором она захватывается ртом партнера, а его язык касается нежной внутренней стороны. Некоторые предпочитают, что возлюбленный захватывал ртом обе губы сразу.

Поцелуи могут быть разными: резкими, сильными и короткими или длительными, обволакивающими, деликатными, мягкими и вкрадчивыми. Главное – чтобы они нравились женщине. Однако девушка не должна пассивно принимать действия юноши. Ему не менее приятны ее поцелуи.

Целовать можно и нужно не только в губы. Женщины очень возбуждаются, когда целуют их глаза или щекочут мочки ушей языком. Весьма приятным для партнерши станет осыпание всего ее тела короткими, резкими и требовательными поцелуями. Целовать ее тело, между прочим, можно и до полового сношения, и во время сексуального контакта. Допустимо также ласкать половые органы друг друга, потому что в человеческом теле не

существует ничего неприличного или неприятного. Единственное требование, предъявляемое кластам, прикосновениям и поцелуям во время любовных игр, заключается в том, чтобы все эти действия одинаково доставляли наслаждение обоим партнерам.

Бывает, что девушке какие-либо ласки и прикосновения могут показаться неприятными. Она имеет полное право мягко, но требовательно отказаться от них, и ни в коем случае не следует в этом случае обижаться на нее.

Одними поцелуями любовные игры не ограничиваются. Большую роль играют также разнообразные объятия. Они могут быть нежными и ласковыми или сильными, от которых «захватывает дух». Большинство девушек во время любовных игр предпочитают нежность и мягкость, хотя существуют и такие, которые приходят в восторг от резких объятий и поцелуев. Уравновешенным девушкам нравятся как ласковые поцелуи, так и крепкие, продолжительные объятия. Впрочем, каждая женщина неповторима и непредсказуема, поэтому существует масса возможностей для смелых экспериментов и неожиданных и приятных открытий.

Во время любовных игр обязательно происходит воздействие на эрогенные зоны. У женщин большой чувствительностью обладают плечи, шея (особенно задняя ее часть), подмышечные впадины, но наиболее важными являются грудные железы. Чувствительность женской груди нисколько не зависит от ее размера. Самая сильная эрогенная зона находится в области соска. Его можно поглаживать, пощипывать, слегка придавливать или целовать.

Половые органы женщины также обладают большой эрогенной чувствительностью. Ее возбуждает прикосновение или поглаживание области вокруг малых половых губ, входа во влагалище и особенно клитора. Он настолько чувствителен, что его стимуляция может вызвать у девушки не только сильное половое возбуждение, но и оргазм. Умелый мужчина с помощью ласк клитора может управлять всеми особенностями полового поведения женщины. В спокойном состоянии он не виден, этот маленький бугорок практически скрывается за верхней частью малых половых губ. Когда клитор возбужден, он наполняется кровью, вытягивается в длину и становится заметным, то есть приходит в состояние эрекции. Для этого требуется постоянное, но аккуратное его массирование.

При сильном надавливании девушке можно причинить боль и ослабить таким образом ее сексуальное влечение.

У некоторых женщин эрогенной чувствительностью обладают внутренняя поверхность влагалища и шейка матки. Однако, какое

именно стимулирование наиболее приятно партнерше, выяснить можно только в процессе взаимного общения. Если возбуждения у женщины не наступает, это вовсе не значит, что она фригидна. Нужно много такта и терпения, чтобы добиться гармонии в сексе.

Во время любовной прелюдии не следует проявлять ненужную поспешность. Это касается как юноши, так и девушки. Не стоит подгонять друг друга, чтобы как можно быстрее форсировать события. Девушка должна уметь искусно сдерживать растущее желание мужчины, чтобы одновременно с ним прийти к следующей фазе сексуального контакта.

Когда партнеры возбуждены, у них краснеет кожа, а щеки начинают пылать. В это время учащается пульс, повышается кровяное давление и происходит напряжение мышц живота. У женщин твердеют соски и темнеют околососковые кружки, а у мужчин они сморщиваются. Значительно изменяются и половые органы, поскольку происходит огромный прилив крови к области малого таза. У женщин клитор приходит в состояние эрекции, большие половые губы краснеют и раскрываются. Наливается кровью и становится необычайно чувствительным влагалище. В это же время выпрямляется матка. На стенках влагалища появляется обильная прозрачная жидкость – смазка. Именно этот признак означает, что женщина готова к половому контакту. У мужчины половой член приходит в состояние эрекции.

Когда женщина находится на последней стадии возбуждения, она перестает отвечать на поцелуи и закрывает глаза. Мужчина же закрывать их никогда не должен. Во-первых, ему доставляет огромное удовольствие наблюдать за происходящим, а во-вторых, он, как истинный дирижер, обязан следить за малейшей реакцией своей партнерши.

Таким образом завершается фаза любовных игр. В идеале она должна продолжаться 10–15 минут или немного дольше. Но следует помнить, что любовные игры не должны утомить девушку. В том случае, если за время прелюдии она испытала несколько оргазмов, у нее может совершенно пропасть желание, и тогда она не захочет переходить к следующей стадии.

Если женщина возбуждается слабо, для ее стимулирования можно использовать ступенчатый метод. Суть его заключается в том, что партнер, постоянно контролируя себя, умелыми действиями доводит партнершу почти до состояния оргазма, после чего успокаивает, а через некоторое время начинает все снова.

При неумелых действиях юноши и затянувшихся любовных играх все может закончиться его оргазмом. После этого половое сношение станет на некоторое время невозможным, а это будет

определенным стрессом для девушки. Подобное положение очень нежелательно, хотя именно так чаще всего происходит во время петтинга.

С давних времен люди знали, что любовные игры должны длиться в 4 раза дольше, чем сам половой акт. Это не каприз и не прихоть, а необходимость, и к тому же многие девушки признаются, что любовные игры доставляют им гораздо большее наслаждение, чем собственно сексуальный контакт.

Во время любовных игр ты не должна только наблюдать за стараниями партнера. Тебе стоит проявить как можно больше активности, быть не зрительницей, а заинтересованной участницей всего происходящего, а время от времени следует брать инициативу в свои руки. Прежде всего попробуй перестать стесняться собственной чувственности. Во-первых, именно такой тебя создала природа, а во-вторых, твоему возлюбленному доставит огромное наслаждение видеть перед собой настоящую женщину. Он и сам почувствует себя истинным мужчиной и оправдает твои самые смелые ожидания.

Первый аккорд секса (плато-фаза)

Итак, первый аккорд любви. В переводе это слово – «аккорд» – означает «согласие». На стадии плато-фазы у партнеров одновременно возникает желание, чтобы половой член был введен во влагалище. Юноша понимает, что в данный момент девушка больше всего желает именно этого. Хорошо, если сама партнерша дает понять, что готова к сексуальной близости.

Чаще всего преддверие влагалища обнаруживается очень легко, и половой член входит в него словно сам собой. Если же с первой попытки ничего не получается, девушка может мягко помочь своему партнеру и своей рукой направить его пенис в нужном направлении.

Затем юноша начинает совершать специфические движения, которые называются коитальными, или фрикциями. Как правило, он двигается один, но желательно, чтобы девушка тоже двигалась и таким образом помогала ему. В конце концов, она лучше чувствует, в каком положении находится член во влагалище и может достичь максимального наслаждения, делая движения тазом и туловищем и удерживая половой член партнера внутри себя. В это время юноша достигает пика возбуждения, а она еще только готовится достичь этого состояния. Этот период и носит название «плато-фаза».

Насколько длительной она окажется, зависит от того, как долго продолжались любовные игры, с какой силой совершает

фрикции партнер. Перед партнерами стоит задача – подобрать такую глубину проникновения члена во влагалище и такую частоту движений, которая оказалась бы оптимальной и приятной для обоих.

Обычно в стадии плато-фазы фрикции глубокие и достаточно медленные. Некоторые юноши практикуют полное выведение члена из влагалища, а затем повторное его введение. Считается, что этот прием возбуждает обоих партнеров. Во время медленных движений достигается наибольшее возбуждение самых эрогенных зон юноши и девушки – головки полового члена и клитора. Поскольку первыми фрикциями управлять достаточно легко, в этот период можно доставить обоим максимальное наслаждение. Время от времени движения можно приостанавливать, чтобы увеличить продолжительность сексуального контакта.

Затем, когда возбуждение дойдет до высшего предела, фрикции станут быстрыми и резкими, а половой член будет двигаться во влагалище толчками. Движения юноши станут все менее управляемыми. Порой они совсем не подчиняются воле, а это значит, что приближается момент оргазма.

Сексуально грамотный мужчина прекрасно знает, что до того, как он сам достигнет кульминации, его партнерша должна испытать как минимум 2 оргазма. Будет идеально, если оргазм девушки совпадет с оргазмом юноши. Для этого при приближении кульминации ему необходимо усиленно стимулировать клитор партнерши.

Во время плато-фазы как у юноши, так и у девушки растет кровяное давление, а дыхание становится учащенным и глубоким. У женщин наблюдается увеличение грудных желез, причем соски становятся очень твердыми.

Что же касается половых органов, клитор во время плато-фазы немного уменьшается, хотя по-прежнему остается чувствительной в сексуальном отношении зоной. Большие половые губы набухают, а малые могут увеличиться в 3 раза. Влагалище покрывается густой обильной смазкой. Изменяются также пещеристые тела и наружные мышцы влагалища. Они образуют оргастическую манжетку, то есть очень плотно и эластично обхватывают половой член. Влагалище в это время расширяется и вытягивается, полностью приспосабливаясь к размерам введенного в него полового члена.

Плато-фаза у мужчин проявляется в виде стойкой эрекции. Половой член твердый и напряженный, а его головка краснеет от большого притока крови. Яички увеличиваются и одновременно подтягиваются вверх. В результате интенсивной деятельности куперовых желез из мочеиспускательного канала мужчины

выделяется небольшое количество прозрачного секрета.

Необходимо знать, что плато-фаза не должна затягиваться. Чересчур большой прилив крови к органам малого таза приводит к переполнению их кровью, застойным явлениям и нарушениям питания, одинаково чреватым осложнениями для обоих партнеров. Поэтому будьте сдержанны и соблюдайте умеренность. Хотя в сексе все очень индивидуально, но длительность плато-фазы не должна превышать 5 минут. В то же время не нужно тревожиться, если она продолжалась менее 2 минут. Даже в течение этого промежутка ты успеешь достичь оргазма. Гораздо хуже, когда плато-фаза затягивается, и девушка обессиливает. В этом случае сексуальный контакт оборачивается насилием.

Второй аккорд секса (фаза оргазма)

Высшим моментом плато-фазы и кульминацией полового контакта является фаза оргазма. В точном переводе слово «оргазм» означает «пылаю страстью». Каким он будет в вашем случае? Это трудно предсказать. Люди испытывают совершенно особенный оргазм в соответствии с уровнем интеллектуального развития, состоянием здоровья, возрастом и сексуальным воспитанием.

И у мужчин и у женщин оргазм в среднем продолжается от 10 до 15 секунд, хотя некоторые представительницы прекрасного пола могут испытывать его в течение 30 секунд. Эмоционально он переживается людьми по-разному. Известны случаи, когда во время кульминации некоторые девушки теряли сознание.

В момент оргазма наступает полное чувственное разрешение полового возбуждения. Кровяное давление достигает своего пика и иногда превышает 200 мм ртутного столба, а пульс составляет 180 ударов в минуту. Иногда отмечаются судорожные подергивания некоторых групп мышц. У женщин интенсивно сокращаются стенки влагалища, матка и тазовые мышцы. Часто в это время партнеры стонут, выражая таким образом свой восторг, радость и наслаждение.

Первые симптомы оргазма у мужчин проявляются перед самым началом эякуляции, но своего пика оргастическая фаза достигает именно во время нее. При этом у него начинается толчкообразное выбрасывание семени. За несколько секунд может произойти от 2 до 10 подобных толчков. Затем они становятся все слабее. Толчки во время эякуляции совершенно неконтролируемы волей: они рефлекторны.

Оргазм у женщины волнообразный. Незадолго до

кульминации во влагалище появляются обильные выделения, которые, однако, сами по себе ни в коей мере не являются признаком оргазма. Поэтому юноша не должен, едва почувствовав выделения во влагалище партнерши, в тот же момент прекращать фрикции и вынимать половой член.

В отличие от женщины мужчина во время сексуального контакта может испытать только 1 оргазм. Правда, исключение составляют молодые юноши: они могут совершить несколько половых сношений без перерыва. Однако обычный мужчина после полового контакта нуждается в отдыхе хотя бы в течение 15 минут, но лучше сделать перерыв на 1 час. Бывает, что во время второго полового сношения ощущения даже более сильные, чем во время первого. В любом случае при повторном половом акте оргазм у мужчины имеет более длительный характер. Просто он так устроен: наибольший накал эмоций приходится у него на первый сексуальный контакт.

Женщина в течение одного полового акта может испытать до 3 оргазмов, но самым сильным всегда бывает первый. Опытный любовник должен учитывать эту особенность женского организма и правильно вести себя во время близости. В противном случае взаимное неудовлетворение будет гарантировано.

Конечно, некоторым удается достичь взаимной гармонии и удовлетворения даже без оргазма. В этом случае само чувство интимной близости способно доставить радость. К тому же и молодые, а потому неопытные в сексуальном плане партнеры не всегда сразу понимают, что такое оргазм и как добиться того, чтобы он происходил одновременно. Нужно просто быть очень чуткими друг к другу и проявлять снисходительность.

Если же оргазм вообще не наступает, как это бывает у многих женщин, значит, обоим партнерам придется посетить психотерапевта или опытного врача-сексолога.

Умелая девушка может управлять своим оргазмом. С помощью сокращения влагалищных мышц она задерживает этот приятный момент. У каждой женщины имеется свой секрет управления оргазмом, поэтому будь изобретательна! Это очень важно для достижения гармонии в сексуальной жизни.

Постлюдия (фаза обратного развития)

В период постлюдии, или фазы обратного развития, партнеры испытывают чувство физической, эмоциональной и полной духовной удовлетворенности. В это время проявляется чувство глубокой благодарности юноши и девушки друг к другу за подаренную радость сексуального общения.

Фаза постлюдии отмечена и физиологическими изменениями. Так, у обоих партнеров ослабевает мышечное напряжение, черты лица становятся спокойнее и умиротвореннее. Дыхание, сердечный ритм и пульс приходят в норму, успокаивается нервная система. Однако большинство возлюбленных предпочитает все это время оставаться вместе. Юноша не должен немедленно после оргазма покидать свою подругу, тем более что он в состоянии сделать несколько движений половым членом. Если после извержения семени головка полового члена становится болезненной, фрикции лучше не совершать. Клитор партнерши тоже лучше не стимулировать. После оргазма он становится чрезвычайно болезненным, и малейшее прикосновение к нему вызывает сильную боль. После того как оргазм наступил, по всему телу разливается приятное тепло. В это время можно совершить несколько фрикций, но медленных и неглубоких.

Вскоре эрекция полностью спадает. Партнерша может ласково и нежно показать партнеру, что дальнейшее сношение нежелательно; к тому же у нее проходит кровенаполнение половых органов, нет уже оргастической манжетки, а мышцы влагалища расслабляются.

Ласки партнеров становятся все более спокойными и замедленными, но они продолжают находиться вместе. У большинства пар после прошедшей физической и психической разрядки наступает состояние сонливости. Лучше, если первой заснет женщина, на плече своего возлюбленного.

Бывает очень неприятно, когда семя и влагалищные выделения пачкают простыни. Чтобы избежать этого, перед началом сексуального контакта ты можешь подстелить под ягодицы салфетку, а затем незаметно убрать ее.

Твой первый сексуальный контакт

В настоящее время имеется как минимум 3 различных мнения о том, стоит ли начинать сексуальную жизнь до бракосочетания и если да, то когда же именно юноши и девушки могут вступить в мир чувственных наслаждений. Так некоторые люди, в основном представители старшего поколения, считают, что невинность нужно сохранять до брака. Свою точку зрения они мотивируют медицинскими, психологическими, нравственно-этическими и многими другими доводами. Сторонники диаметрально противоположного мнения полагают, что человек должен сам решать, когда, где и с кем начинать половую жизнь. Но есть еще и третье мнение. Наиболее продвинутая молодежь

уверена, что девственность создает лишние проблемы и от нее нужно избавиться как можно раньше. Неизвестно, будет ли когда-нибудь определен единый подход к данной теме, который удовлетворил бы абсолютно всех. Скорее всего, нет. Но, вероятно, это и к лучшему, потому что, пока идет спор, каждый человек волен выбирать то, что ему ближе всего.

Первый сексуальный контакт является опытом во всех смыслах этого слова. Нужно заранее быть готовой к тому, что в первый раз ты не получишь того неземного наслаждения, о котором так много читала в журналах и слышала от старших подруг. Будь уверена: они просто хвастают и привирают, чтобы казаться более «крутыми» и умудренными опытом.

Первая сексуальная близость – всего лишь начало, прелюдия, первая попытка проникнуть в мир настоящего секса. Таким образом, сразу определим цель сексуального дебюта. Как мы уже сказали, это не получение удовольствия, а познание молодыми мужчиной и женщиной друг друга с физиологический и психологической сторон. Ведь секс немыслим без психологии, иначе он превратился бы в обыкновенное животное сношение. Таким образом, ни в коей мере в первый раз не следует мечтать о чем-то невероятном: ведь вы оба, по всей вероятности, пока еще ни разу не имели половых контактов.

О каких же именно анатомических особенностях своего организма следует знать при первом половом контакте?

Во-первых, вход во влагалище, куда следует вводить пенис, прикрывает тонкая кожица, которая называется девственной плевой, или гименом. Обычно она разрывается при первом половом контакте, однако это не является правилом. Иногда, например у спортсменок, девственная плева настолько эластична и растяжима, что настоящий разрыв ее происходит лишь во время родов. У других девушек она также обладает своими неповторимыми особенностями (толщиной, размерами), поэтому неожиданностей и сюрпризов при первом контакте может быть много.

Знаешь ли ты, что девственная плева имеет целых 24 разновидности, но, возможно, даже больше! Можно сказать, что у каждой из них имеются свои особые неповторимые параметры. У них различные диаметры отверстия, количество которых тоже может быть самым разным. У каждого гимена разная степень чувствительности и растяжимости, а его особенности являются врожденными. Например, существуют девственные плевы с формой рваной бахромы, которые практически ничто не может повредить: ни половой контакт, ни манипуляции при гинекологическом осмотре. Настоящая дефлорация в этом случае

происходит только в процессе родов.

В предыдущей главе уже говорилось, что у девочек наблюдается более раннее половое созревание, чем у мальчиков, однако это не значит, что потребность в чувственных наслаждениях у представительниц прекрасного пола пробуждается так же рано.

Девушка в раннем возрасте много фантазирует по поводу любовной близости, но все это – только сфера ее райской мечты, где преобладают признания, вздохи и нежные поцелуи прекрасного принца, за которым она готова пойти хоть на край света. У нее очень высока способность к глубочайшим интимным переживаниям.

Согласно опросам психоаналитиков, выяснявших у девушек 14–16 лет, почему они дали согласие на интимную близость, большинство ответили, что потребностей в половом акте не испытывали, но боялись отказом оттолкнуть партнера.

Молодой мужчина легко способен достигнуть оргазма уже при первом половом акте. Однако женщина, как правило, в этом случае даже понятия не имеет, что это такое. Только по мере приобретения опыта она способна понять, что такое оргазм и как его достичь. Таким образом, женщине требуется некоторый опыт в любовных делах, а приобрести его помогает нежный, заботливый и терпеливый партнер.

Девушки, даже представления не имеющие, что это такое, чем они с другом собираются заняться, очень боятся. В этот момент для них страх порой сильнее, чем любовь. Именно поэтому у многих из них во время полового сношения появляется так называемый вагинизм: мышцы, находящиеся у входа во влагалище под влиянием состояния сильной тревожности судорожно сокращаются. После этого ввод пениса во влагалище проходит чрезвычайно болезненно для партнерши. Ее любимому очень трудно, а порой и вовсе невозможно сделать это.

Почему же девушки настолько боятся акта дефлорации, то есть разрыва девственной плевы? Здесь и страх боли, и чувство неуверенности: на самом ли деле партнер ее любит или всего лишь использует ее для удовлетворения собственных физиологических потребностей?

Если девушка невинна, при первом половом контакте она вся – воплощение тревоги. Как отреагирует любимый на то, что у нее ничего не получится? А вдруг начнется сильное кровотечение: ведь это больно и стыдно, как тогда себя вести и что делать? Когда голова занята такими вопросами, уже не остается места для получения какого-либо удовольствия и приятного расслабления.

С другой стороны, не меньшее количество тревожных

вопросов обуревает и молодого мужчину. А вдруг он вообще не сможет ввести половой член, не найдет вход во влагалище, вдруг у него ничего не получится, и тогда он будет считать себя опозоренным? Вот какой огромный груз забот ложится на плечи молодой пары, которая оказалась в прямо-таки экстремальной ситуации и нуждается в помощи и совете.

Наконец, обоих партнеров страшно мучает проблема: а смогут ли они оправдать ожидания друг друга? Не стоит так беспокоиться, ведь все когда-то случается впервые, а при правильном поведении преодолима любая трудность.

Молодые люди прежде всего изучают всевозможную информацию по столь животрепещущему вопросу и вот, наконец, решаются совершить «это». Они считают: наступила пора вступить в доселе неизведанную область человеческих отношений – в отношения сексуальные. Остался только один нюанс, несколько чисто риторических вопросов, которые, тем не менее, требуют очень откровенного и правдивого ответа, поскольку лгать самому себе – последнее дело.

Итак, первый вопрос: вы на все 100 % уверены, что готовы применить на практике теоретические познания в области секса? Второй вопрос касается твоего возлюбленного: ты считаешь, что твой первый сексуальный партнер – это именно тот человек, с кем в идеале хотелось бы испытать эти новые ощущения? Ведь первый половой опыт незабываем, и он останется с тобой на всю жизнь, хочешь ты этого или нет. Третий вопрос – меркантильный: вы уже решили, какое средство контрацепции вам лучше всего подходит? И последний, четвертый вопрос: хорошо ли вы подумали о времени и месте, где произойдет близость?

Вы ответили «да» на все вопросы? Значит, ваша подготовка находится на высшем уровне, и остается только позавидовать вашей предусмотрительности и рационалистическому складу ума.

Конечно, ты сама и многие твои товарищи считают себя непревзойденными специалистами и даже инструкторами в области секса. Все юноши и девушки прочли и классическую Кама-сутру, и прорву литературы по технике самого виртуозного секса, больше напоминающего акробатические упражнения, однако не станешь же ты возражать, что информация по столь важному вопросу никогда не окажется лишней.

Ни для кого не секрет, что современные подростки рано начинают половую жизнь по сравнению с теми, кто был в их возрасте каких-ни-будь 20–30 лет назад, хотя, по правде говоря, и в те времена не особенно свято соблюдались непорочные традиции первой брачной ночи.

Когда-то давно наши предки твердо верили в то, что человека, лишившего девственности юную женщину, ждали кара небесная и гнев богов. Чтобы не разгневать их, обряд дефлорации был возложен на специально избранного человека, который мог по-своему договориться с небожителями. Во многих племенах разрыв девственной плевы производили самые старые и умудренные опытом женщины.

В Африке существовал такой обычай: все родственники мужа (по старшинству, начиная с отца семейства) «использовали» молодую жену по очереди. Таким образом, этот первый половой акт плавно перерастал в групповой секс.

В Индии существовало поверье, что девушка должна лишиться девственности до наступления первой менструации, иначе ей грозило никогда в жизни не найти себе супруга и таким образом навлечь позор на бедные головы своих родителей. Кто был бы способен перенести подобный позор?

А если ты читала «Женитьбу Фигаро», наверняка знаешь о европейском обычае, практиковавшемся со времен Средневековья, – праве первой ночи. Согласно ему, дворянин и господин поместья мог первым «попробовать» девушку, жившую на его территории и собиравшуюся выйти замуж. Неизвестно, как относились к этому будущие молодые мужья. Наверное, кто как: некоторые – как к чему-то естественному, а о душевных драмах иных из них можно было, наверное, целые поэмы написать… Ну а сейчас на Земле существует множество других, не менее интересных обычаев и традиций. Вывод же из этого следует только один: дефлорация – дело очень серьезное и ответственное.

«Дефлорация» в переводе с греческого языка буквально означает «срывание цветка». Дело в том, что в Древней Греции акт лишения девственности превращался в прекрасный обряд, а первый половой контакт, при котором происходило надрывание или разрывание гимена, посвящался богу бракосочетания Гименею.

Думается, что и в давние времена, когда дефлорация возводилась в ранг священного обряда, и в наши дни, когда все это происходит относительно легко и просто, разрыв девственной плевы для молодой женщины – это всегда стрессовая ситуация. Причин для подобного вывода много, и все они представляют собой единый взаимосвязанный комплекс. Проблемы могут быть чисто физическими, связанными с особенностями индивидуального строения гимена, психологическими и эмоциональными. Последние две проблемы обычно связаны с поведением первого сексуального партнера.

Многие девушки очень боятся кровотечения при первом

половом контакте. В норме сильного истечения крови быть не должно, поскольку гимен не имеет больших кровеносных сосудов. На всякий случай нужно заблаговременно запастись гигиенической салфеткой, и проблема будет решена. Если же кровотечение достаточно сильное, половой акт лучше всего прервать. Бывает, что кровотечение происходит не только при первой сексуальной близости, но и при второй, и третьей… Это уже серьезная патология, и девушке необходимо посетить врача-гинеколога. Скорее всего, он поставит диагноз «эрозия шейки матки». Это заболевание может возникать даже в самом раннем возрасте и обнаруживает себя как раз при первом и следующих половых контактах.

Чрезвычайно важно для дальнейшей полноценной сексуальной жизни, чтобы первая близость стала праздником для двух любящих людей, и добиться этого можете вы сами.

Основательно задумайтесь над тем, в каком именно месте вы хотите провести свой первый сексуальный контакт. Наверняка ты слышала от своих старших подружек, как прикольно «это» происходит на чердаках, в подвалах, родительских машинах и прочих, не менее «романтических» местах. Однако все это подходит для пресыщенных любовных пар, фанатов кинофильма «9,5 недель», в котором партнеры не могли получить удовлетворение, не перепробовав все мыслимые и немыслимые для коитуса обстоятельства. Все это лучше отложить на потом. Для первого сексуального контакта они определенно противопоказаны.

Лучшим вариантом можно признать свободную квартиру. Вполне реально найти такую на несколько часов, в течение которых вы будете чувствовать себя там полноправными хозяевами. Однако ты должна быть абсолютно уверена, что ваше уединение не будет никем потревожено. Представь себе, что произойдет, если в дверях комнаты, где вы занимаетесь любовью, возникнет нежелательный свидетель! Как минимум, вы оба почувствуете себя неловко, а как максимум – заработаете на долгое время какую-нибудь сексуальную дисгармонию, ликвидировать которую сможет лишь опытный психотерапевт.

Итак, комната найдена, и никто не потревожит ваш покой. Надеюсь, ты уже позаботилась о чистом постельном белье, полотенцах, геле для душа или шампуне. Не помешает также упаковка гигиенических салфеток.

Теперь самое главное – контрацепция. В этой книге подробно освещаются всевозможные виды предохранения, поэтому выбери для себя оптимальный. Твой партнер ни в коем случае не должен пренебрегать контрацепцией. Нужно заблаговременно купить

презервативы.

А теперь совсем немного о контрацепции для девочек. Нежелательно с начала половой жизни принимать гормональные таблетки. Они назначаются врачом индивидуально каждой женщине и при одном непременном условии – регулярной половой жизни. Свечи и прочие химические средства контрацепции способны вызвать серьезное раздражение нежной слизистой оболочки влагалища и, кроме того, они не дают никакой гарантии от беременности. О диафрагме вообще лучше забыть. Применять ее сложно даже опытным, умудренным жизнью женщинам, а девочке она способна доставить массу неприятных ощущений.

Каким же способом любви заняться во время первого полового контакта? В европейских странах широко распространен такой способ взаимного удовлетворения, как петтинг. И это можно понять: существует немного подростков, которым не мешает девственность. С ней, как и с детством, очень не хочется расставаться. Многие даже предпочитают петтинг обыкновенному половому акту, доводя партнера до оргазма исключительно с помощью ласк. Пристрастие к подобному способу получения наслаждения вполне нормально. Кроме того, у петтинга существует еще один большой плюс: здесь совершенно исключена вероятность нежелательной беременности. Таким образом партнеры могут не обременять себя заботой о средствах контрацепции.

Европейские подростки изощряются, как могут, поскольку петтинг дает невероятные возможности для фантазии. Как правило, при этом используются самые разнообразные поцелуи, нежный массаж эрогенных зон и получение взаимного наслаждения с помощью ручной стимуляции.

Недаром так славятся настоящие специалисты эротического массажа. С помощью рук и губ они способны доставить неземное наслаждение. Так почему бы и вам при первом интимном контакте не испробовать некоторые приемы эротического массажа? Он доставит большое удовольствие как тебе самой, так и влюбленному в тебя юноше.

Рекомендуется делать массаж не на мягкой постели, а на жесткой и ровной поверхности. В вашем случае, оптимальным вариантом, скорее всего, станет пол. Его нужно предварительно накрыть паласом, теплым пледом или одеялом. А для эстетики сверху лучше постелить простыню. Будет очень полезно перед этим принять совместный душ.

В основе любого массажа лежат разнообразные поглаживания. Перед началом процедуры следует нанести на

ладони специальное масло или приятно пахнущий гель. После этого можно начинать поглаживать партнера руками, а затем соприкасаться всем своим телом. Помни, что у всех людей наиболее чувствительной и уязвимой является область позвоночника, поэтому воздействовать на нее следует очень осторожно и бережно.

Массаж заканчивайте разнообразными прикосновениями к гениталиям, постепенно совершая все более смелые движения.

У женщин существует одно очень уязвимое эрогенное место. Оно называется «кошачье место» и располагается немного пониже шеи, у самого ее основания. Его нужно массировать сначала нежно и бережно, а потом можно слегка покусывать, доводя партнершу до состояния экстаза. Зато в области ягодиц особой деликатности не требуется. Здесь можно произвести более чувствительное, но от этого не менее приятное воздействие.

Когда юноша возбуждается, глядя на обнаженное тело подруги, у него возникает эрекция, половой член становится твердым и увеличивается. Что же касается девушки, традиционно считается, что она готова к половому акту, когда ее влагалище обильно увлажняется смазкой, которая облегчает процесс введения пениса. Если при первом половом контакте привести девушку в состояние максимального возбуждения, она наверняка почти не почувствует боли, и первое половое сношение станет для нее праздником любви.

Не следует затягивать надолго первый половой контакт, поскольку слизистая оболочка влагалища может быть легко травмирована. Ей нужно дать немного времени, чтобы освоиться с этой новой для нее функцией.

Во избежание травмы слизистой оболочки влагалища не рекомендуется также изощряться в разнообразных позах, поразивших воображение при чтении Камасутры или «Плейбоя». Подождите немного, у вас еще будет много времени для смелых экспериментов и разнообразных вариантов: впереди целая жизнь! Во время первого полового акта большинство пар предпочитает классическую, так называемую миссионерскую позу. Это всем известная позиция «мужчина сверху». При таком способе полового акта ему проще всего ввести пенис во влагалище. Для облегчения действий партнера ты можешь подложить под ягодицы маленькую подушку.

Некоторые, правда, предпочитают позу «женщина сверху». Как правило, ее выбирают активные девушки, предпочитающие брать инициативу на себя. Ведь именно при этом положении им удобнее всего регулировать глубину проникновения полового члена во влагалище и его движения внутри него. Иногда девушки

чувствуют болезненность во время первого полового акта. В этом случае не стоит стесняться и откровенно попросить своего друга сменить позицию. Часто наиболее удобной оказывается поза «на боку»: так меньше страдает слизистая оболочка влагалища. В то же время партнер должен быть предельно чуток, тактичен и в то же время активен: таким образом он поможет тебе лишиться девственности почти безболезненно, а приятный психологический настрой сделает следующие половые акты поистине упоительными.

Когда первый сексуальный контакт завершится, нужно понять, что произошло очень важное для двоих влюбленных событие. Пусть даже все получилось не так, как описывается в журналах, пусть удалась не вся запланированная «программа». В любом случае поблагодари своего друга за любовь и доставленное удовольствие.

Готова ли ты стать матерью (беременность и контрацепция)

Секс, доставляющий массу удовольствия, приносит также множество проблем и забот, одной из которых является нежелательная беременность. Если она запланирована, ожидание ребенка от любящего и любимого человека – счастье для женщины. Но не всегда получается так, как мы того желаем. Поэтому девушка и юноша, вступая в сексуальные отношения, должны быть ответственны за свои поступки. И если беременность наступает, решать судьбу будущего человека должны оба партнера. К сожалению, многие юноши считают иначе, взваливая эту проблему на юные женские плечи. Но есть только два варианта: аборт или роды. Далее мы поговорим о последствиях аборта, но прежде всего ты должна знать все о беременности и ее признаках.

Как проявляется и протекает беременность

Каждая девушка должна вести календарь, где ей необходимо ежемесячно отмечать день начала менструации. Если цикл установлен, задержка в несколько дней может являться одним из первых предположительных признаков беременности. Однако это не всегда говорит о беременности. Иногда расстройство менструального цикла может наблюдаться вследствие стресса, воспалительных процессов в половых органах, перемены климата, венерических заболеваний и многих других причин. Поэтому при задержке месячных тебе нужно обратиться к гинекологу, а не консультироваться у подруг и соседок по лестничной площадке.

Если у тебя задержка менструации, а также ты заметила перемены в аппетите, тяготение к различным веществам (мелу, саже и др.) или продуктам, испытываешь отвращение к различным запахам, например к духам и табачному дыму, тебя тошнит или даже рвет по утрам, учащается мочеиспускание, ты ощущаешь сонливость, слабость и головокружение, скорее всего, ты беременна. Однако все это предположительные признаки, более определенно может сказать только врач, устанавливая диагноз на основании предположительных признаков, гинекологического осмотра и УЗИ.

К вероятным признакам беременности относятся прекращение менструации, изменение величины и формы матки, появление молозива при надавливании на молочные железы,

синюшность слизистой оболочки влагалища и шейки матки.

Подтверждением или опровержением беременности являются результаты ультразвукового исследования (УЗИ).

Существуют также тесты для определения беременности, которые продаются в аптеках.

Пользоваться ими необходимо при задержках менструации не менее 1 недели, так как в этот период содержание гормонов в моче не может вызывать изменения специального лакмуса. Достоверность этого теста составляет 99 %.

Если у женщины не было сексуального контакта, забеременеть она не может. Партеногенез, или размножение без участия самца, встречается в природе только среди некоторых видов рыб.

Во время беременности организм женщины вынужден перестраиваться решительным образом. Он как будто выбивается из привычного ритма, поскольку начинает выполнять дополнительную работу, доставляя плоду необходимые вещества: кислород, белки, жиры, углеводы, соли, витамины и др. Под влиянием новых условий, связанных с развитием плода, в организме женщины возникают многочисленные и сложные изменения, которые затрагивают нервную, эндокринную, кровеносную и сердечно-сосудистую системы, влияют на обмен веществ, работу органов пищеварения и дыхания. Именно поэтому в первые месяцы у женщины могут наблюдаться тошнота, рвота, сонливость, учащенное мочеиспускание, боли в пояснице и т. д. Медики называют подобные проявления токсикозом.

Не следует этого пугаться и думать, что все 9 месяцев ты будешь так себя чувствовать. Помни о том, что в тебе растет и развивается маленький человек – сын или дочь! Если ты решила сохранить беременность, теперь тебе предстоит думать не только о себе, но и о малыше. Помни, что все, что вредит матери, отрицательно сказывается и на здоровье ее будущего ребенка. Тебе необходимо проявить силу воли и отказаться от вредных привычек, если они у тебя есть. Кроме того, ты должна правильно и полноценно питаться, чаще находиться на свежем воздухе, избегать стрессовых ситуаций и т. д.

На протяжении многих столетий люди пытались ответить на вопрос, каким образом происходит зарождение новой жизни, как развивается ребенок в утробе матери?

В настоящее время даже дети прекрасно знают, что ребенка не приносит аист и что младенцев не находят в капусте.

Подобно тому, как любовь влечет мужчину и женщину друг к другу, так же и сперматозоиды стремятся к яйцеклетке. Правда, оплодотворить ее удается лишь самому подвижному и сильному

из них. Он внедряется в оболочку яйца и соединяется с ядром. Этот процесс называется «оплодотворение». А затем начинается самое удивительное – деление клеток: сначала на 2, затем на 4, 8, 16 и так далее в геометрической прогрессии. Причем в это время яйцо движется к матке, где оно «зарывается» в рыхлую слизистую оболочку и «обслуживается» огромной сетью кровеносных сосудов, несущих ценные вещества для его развития. Так возникает зародыш человека. Сначала он настолько мал, что его можно увидеть лишь с помощью микроскопа. Но очень скоро этот крохотный комочек развивается в чрезвычайно сложный организм. Группы клеток начинают дифференцироваться: одни становятся основой для кожи, из других возникают внутренние органы и отдельные части тела.

В первый период своей жизни оплодотворенное яйцо похоже на простейший организм, но очень скоро, пройдя стадии развития червей, затем низших позвоночных (к которым относятся многие рыбы), высших позвоночных (птиц и млекопитающих), закончив свое развитие, оно достигает самой главной ступени и становится человеком.

Весь этот сложный процесс продолжается 280 дней, или 10 акушерских месяцев, что равняется 40 неделям (продолжительность акушерского месяца составляет 28 дней). Давай посмотрим, как происходит процесс развития оплодотворенного яйца и что происходит с будущим человеком в период всего внутриутробного развития.

В течение 1-го месяца происходит дробление яйца, образование зародыша и зародышевых оболочек.

В конце 2-го месяца длина плода составляет 3–3,5 см. У него хорошо сформирована головка, на которой заметны зачатки глаз, носа, рта. В это время она по величине равняется туловищу, которое уже практически сформировано и обладает зачатками конечностей.

В конце 3-го месяца плод вырастает до 8–9 см, его масса достигает 20–25 г. При этом головка становится более крупной, выделяются пальцы, а при тщательном исследовании возможно даже различить строение половых органов.

В конце 4-го месяца формируется лицо плода, который делает активные движения конечностями. Длина его составляет 16 см, а масса – 120 г. В этот период пол плода определяется абсолютно ясно.

В конце 5-го месяца плод достигает 25–26 см в длину, его масса равна 280–300 г. Активность движений настолько увеличивается, что мать совершенно отчетливо их ощущает. Теперь плод имеет кожу красного цвета, покрытую пушковыми

волосами, а в кишечнике идет образование мекония.

В конце 6-го месяца длина плода составляет 30 см, а масса – 600–680 г. В этот период при преждевременных родах ребенок может родиться живым. Он делает дыхательные движения, но еще не является в полной мере жизнеспособным, поэтому, как правило, очень быстро умирает.

В конце 7-го месяца в случае преждевременных родов плод рождается живым, он неплохо дышит. Его вес составляет 1000–1200 г, а длина – 35 см. Кожа на вид морщинистая, подкожный жир плохо развит, а все тело покрывают пушковые волосы. Хотя в этом возрасте плод маложизнеспособный, в наше время медики при тщательном уходе и наблюдении успешно выхаживают таких детей.

В конце 8-го месяца длина плода составляет 40 см, а масса – 1500–1600 г. Ребенок рождается вполне жизнеспособным, но также требует особого, очень бережного ухода.

В конце 9-го месяца родившийся плод жизнеспособный. Его длина обычно составляет 45 см, а масса – 2400–2500 г. Плод имеет гладкую розовую кожу, волос на теле меньше, а на голове они удлиняются.

К концу 10-го месяца плод достигает полной зрелости, и в данном случае, естественно, не наблюдается никаких признаков недоношенности.

А пока, находясь в ожидании появления ребенка на свет, каждая беременная женщина хочет знать, кто у нее родится и когда, используя для этого различные подсчеты и соблюдая вычитанные в журналах новомодные диеты, которые, если верить рекламе, оказывают влияние на пол будущего ребенка.

Узнать, кто родится – мальчик или девочка, в наше время можно с помощью УЗИ уже в конце 4-го месяца беременности, а планировать заранее пол ребенка, к сожалению, нам не позволяет закон природы, которая сохраняет равновесие между мужским и женским полом. Единственное, что вполне возможно, – это подсчитать срок родов. Существует 3 способа подсчета: по дню менструации, дню первых движений плода и дню оплодотворения.

При определении срока родов по дню менструации прежде всего необходимо знать день начала последних месячных. Затем вычитают 3 месяца, а к полученному дню прибавляются 7 дней.

Например, первый день последней менструации был 6 декабря. Вычтя 3 месяца, получим 6 сентября. Прибавив 7 дней, получаем 13 сентября – день вероятных родов.

Подсчет срока родов по дню первых движений плода не очень точен, так как они могут произойти ночью, когда мать спит, или

же они могут быть слабыми и женщина не обратит на это внимания. К дате первого шевеления следует прибавить от 20 до 24 недель, то есть 4,5 календарного месяца. Таким образом получается вероятная дата родов.

Например, дата первого шевеления – 27 марта. Прибавим 4,5 месяца, то есть 27 июля + 15 дней = 11 августа.

Подсчет по дню оплодотворения можно применить в том случае, если женщина наверняка знает дату, когда это произошло. Для этого нужно отнять от этого дня 3 месяца. Полученный результат и будет вероятной датой родов.

Но нельзя забывать, что всегда есть исключения из правил. Случается, что вполне созревший плод рождается раньше или позже положенного срока.

При первичных признаках не следует нервничать и пугать своего партнера, так как существует такое явление, как мнимая беременность.

Прекращение менструации может быть вызвано самыми разнообразными факторами. Иногда даже запор и вздутие живота могут в течение длительного времени имитировать беременность. Однако, чтобы не нервничать и не пугать родных и близких, самое разумное посетить врача-гинеколога.

Безопасно ли прерывание беременности

Всегда приятно видеть и слышать, когда женщина и все ее близкие люди с нетерпением ждут появления на свет малыша: можно быть абсолютно уверенным, что этот ребенок, рожденный и растущий в любви, будет счастливым.

Но, к сожалению, беременность иногда не так желанна. Существует множество факторов и обстоятельств, по которым женщина отказывается от дальнейшего вынашивания: беременность в раннем возрасте, социальное положение, различные заболевания, неблагоприятная наследственность со стороны отца или матери и др.

Но, принимая решение сделать аборт, она всегда должна помнить о том, что это вовсе не безобидная для ее здоровья операция, поэтому, прежде чем сделать этот шаг, необходимо хладнокровно взвесить все за и против.

Прерывания беременности, или аборты, бывают искусственными и самопроизвольными.

Самопроизвольный аборт происходит без постороннего вмешательств. У здоровых женщин беременность таким образом прерывается редко. Причиной подобной патологии могут быть недоразвитие внутренних и половых органов, различные травмы,

наследственность.

Но мы поговорим об искусственных абортах, то есть о преднамеренном прерывании беременности в лечебном учреждении или, что страшнее всего, – вне больницы. Из поколения в поколение женщины прибегали к разным способам избавления от нежелательной беременности: обращались к различным бабкам-повитухам, где все процедуры происходили варварским способом. Например, беременным заливали в матку различные агрессивные химические вещества, заставляли поднимать тяжести, что зачастую заканчивалось для них плачевно. Такие аборты получили название «криминальные». В большинстве случаев на опасные для здоровья меры решаются молодые девушки-провинциал-ки, приехавшие в крупные города учиться. И все же не только они являются жертвами криминальных повитух: их городские подруги, наслушавшись «опытных» или более «старших» девушек, тоже порой идут на эти авантюры. От отчаяния к такого рода страшным мерам прибегают и те, кто пропустил желательные сроки для аборта (до 12 недель беременности, так как позже вмешательство врачей может угрожать жизни самой женщины).

Да, следует признать: бывают обстоятельства, когда врач отказывается проводить операцию, например заболевание сифилисом, гонореей, воспаление матки и влагалища, а иногда даже ОРЗ, сопровождающееся высокой температурой. Однако в большинстве случаев пациентку предупреждают: проведение операции будет возможным только после соответствующего лечения. Медицинские аборты должны проходить исключительно в гинекологическом стационаре. Но даже прерывание беременности в медицинских учреждениях не исключает возможность осложнений, и об этом всегда следует помнить.

В зависимости от срока беременности аборты подразделяются на 3 категории:

❤ мини-аборт (производится на самых ранних сроках, до 5 недель);

❤ ранний аборт (до 12 недель беременности);

❤ поздний аборт (от 14 и до 28 недель беременности).

Так что же это за операция – аборт?

На первом этапе операции расширение канала шейки матки производится с помощью специального расширителя. Затем во избежание быстрого ее сокращения один за другим вставляются еще несколько таких инструментов. Этот процесс продолжается 2–3 минуты и, хотя он очень болезненный, прервать его нельзя. Сам аборт продолжается от 7 до 15 минут, но главное заключается в том, что он производится вслепую: врач не видит

ни шеечного канала, в который входят расширители, ни полости матки. Он может полагаться исключительно на чуткость собственных рук, а поскольку он лишь ощущает свои манипуляции, возможность различных осложнений достаточно высока. В связи с этим многие врачи предпочитают аборту сложную полостную операцию, которая проводится под визуальным контролем.

Особенно большому риску подвергаются нерожавшие женщины и те, кто уже неоднократно производил подобную операцию. Врач может «перескоблить матку» из-за неполноценности ее слизистой, после чего в самом худшем случае могут наступить невынашивание последующих беременностей или бесплодие. Конечно, такие осложнения случаются редко, но существуют и другие, более частые. Например, спазм матки, в результате которого остатки крови и слизистой скапливаются и остаются в ней, дает возможность микробам быстро размножаться, и уже в первые часы после аборта часто развивается острое воспаление этого органа. Признаками острого воспаления матки является отсутствие кровянистых выделений после проведенной операции, нарастающие боли внизу живота, повышение температуры.

К прочим ранним осложнениям аборта относится длительное маточное кровотечение, которое имеет тенденцию к усилению. Причиной его может стать травмированная после первого аборта шейка матки: именно она после операции часто подвергается воспалениям.

Последствия операции по прерыванию беременности могут напоминать о себе очень длительное время, так как изменения в слизистой оболочке и мышечном слое матки после абортов приводят к нарушениям родовой деятельности и приращению последа (детского места), что может вызвать кровотечение и внутриутробную гибель плода.

Аборт стоит на первом месте среди причин, вызывающих бесплодие, особенно среди первобеременных – 60 %. Таким образом, самым страшным в аборте является то, что это не только гибель неродившегося ребенка, но и прямая угроза следующему, который может оказаться страстно желанным.

Аист пусть подождет (контрацепция)

Акселерация современной молодежи приводит к раннему созреванию, соответственно, возраст начала половых отношений заметно снизился. Но разве в юном возрасте предпочтительнее заботится о ребенке, которого совсем не ждали, ходить на аборты,

ссориться с партнером из-за этих проблем, скандалить с родителями, которые до последнего считали свое чадо невинным младенцем, чем пойти с друзьями и подругами на дискотеку, в спортзал, посидеть в кафе или съездить на пикник. Думается, что мало кому представляются радужными подобные перспективы. Для того чтобы избежать таких проблем, необходимо иметь представление о контрацепции и выбрать для себя наиболее подходящий способ предохранения от нежелательной беременности. Стоит заметить, что идеального метода не существует. Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки, но во всех случаях контрацепция во много раз безопаснее, чем аборт. Применение того или иного метода зависит не только от твоего личного выбора, но и от состояния здоровья, образа жизни и индивидуальных особенностей.

Существует множество видов контрацепции: барьерная, оральная, химическая, физическая, экстренная, добровольная хирургическая и с помощью домашних средств:

1. К барьерной контрацепции относятся диафрагмы, шеечные колпачки, контрацептивные губки, презервативы и внутриматочная спираль.
2. Оральная контрацепция подразумевает прием таблеток, содержащих половые гормоны в различных сочетаниях.
3. К химической контрацепции относятся противозачаточные инъекции, капсулы и спермициды.

Презерватив

Для начала поговорим о методах мужской контрацепции, так как существует очень популярный во всем мире способ избежать венерических заболеваний и нежелательной беременности партнерши – это презерватив. В наше время нет проблем с его приобретением. Более того, имеется широкий выбор изделий подобного рода: на любой вкус и цвет, с гладкой или ребристой поверхностью, со смазкой и без нее. Часто смазка содержит спермицид – вещество, разрушающее сперматозоиды.

Презерватив – это тонкий мешочек из латекс – ной резины, имеющий удлиненный конец – накопитель для спермы, благодаря которому значительно уменьшается вероятность того, что он разорвется или при его снятии она выльется.

Преимущество такого способа контрацепции состоит в том, что, помимо предотвращения нежелательной беременности, не происходит попадания инфицированной семенной жидкости или патогенных микроорганизмов с полового члена в женские половые органы. Презерватив также защищает мужчину от

различных микробов, которые могут находиться во влагалище и шейке матки. К тому же он довольно прост в применении. Имеется несколько правил его использования, которые необходимо соблюдать:

1. Презерватив следует надевать на половой член в состоянии возбуждения. Наконечник при этом нужно зажать пальцами, чтобы из него вышел воздух.

2. При надевании ободок должен быть обращен наружу. Важно, чтобы презерватив полностью закрывал половой член.

3. При каждом половом акте необходимо использовать новый презерватив.

4. Нельзя применять изделия с истекшим сроком годности (он должен быть указан на упаковке).

Если соблюдать все эти правила, эффективность применения презерватива приближается к 100 %. Помни, что он защищает не только от нежелательной беременности и венерических заболеваний, но и от «чумы» современности – СПИДа!

Диафрагма и шеечный колпачок

Для женщин выбор контрацепции гораздо более обширен, чем для мужчин, но большинство из них имеют своей целью предотвращение нежелательной беременности. Не стоит забывать, что различные способы применяются в зависимости от регулярности половой жизни, поэтому необходимо посоветоваться со своим гинекологом и выбрать оптимальный способ.

Одним из средств предохранения от нежелательной беременности являются диафрагма и шеечные колпачки.

Диафрагмы представляют собой колпачок округлой формы с гибким ободком и изготавливаются из латексной резины. Существует три типа такого рода контрацептивов: с плоской пружиной, с винтовой пружиной и в виде дуги. Выбор подходящей по размеру и типу диафрагмы должен обязательно осуществлять врач, так как все зависит от индивидуального строения таза и половых органов. В связи с этим первая самостоятельная примерка происходит только в присутствии гинеколога.

Основное правило при пользовании диафрагмой – вводить ее следует до полового акта, а вынимать не раньше чем через 6 часов после него.

Женщина может самостоятельно установить ее. Для этого края диафрагмы следует сжать пальцами и ввести ее во влагалище. Контрацептив должен быть расположен за шейкой

матки так, чтобы она была полностью закрыта. Затем женщине нужно проверить, не мешает ли диафрагма при ходьбе, и даже рекомендуется кашлянуть: в случае неправильного подбора размера она мгновенно слетает, и пользоваться ею ни в коем случае нельзя; лучше обратиться к другим способам контрацепции.

Шеечные колпачки в настоящее время используются крайне редко, но поскольку такой способ предохранения существует, следует знать и о нем.

Шеечный колпачок представляет собой колпачок из латексной резины и бывает трех видов: с вогнутым краем, колпачок Vimule и сводчатый. Все они имеют разные размеры и диаметры. Так же, как и диафрагму, тип и размер данного контрацептива врач подбирает в соответствии с индивидуальным строением половых органов женщины.

Колпачок с вогнутым краем изготавливается четырех размеров: диаметром 22, 25, 28 и 31 мм. Он имеет куполообразную форму с утолщенным ободком, с внутренней стороны которого находится впадина, с помощью которой колпачок и удерживается на шейке матки.

Колпачок Vimule имеет форму колокола и бывает трех размеров (42, 48 и 52 мм). Он устанавливается непосредственно над шейкой матки, а его открытый конец закрывает и часть влагалищного свода.

Сводчатый колпачок имеет форму широкого плоского купола, напоминающего диафрагму. Разница заключается лишь в том, что он изготавливается из более плотного материала, а в ободке отсутствует пружина. Этот контрацептив закрывает не только шейку матки, но и верхнюю часть влагалища, удерживаясь на месте стенками влагалища.

Применение шеечных колпачков аналогично использованию диафрагмы, то есть их размер и тип обязательно подбирает врач-гинеколог в зависимости от индивидуального строения и формы шейки матки. Они вводятся непосредственно перед половым актом, но могут находиться во влагалище не более 24 часов.

Контрацептивная губка

Медицинская полиуретановая губка представляет собой мягкую сплющенную сферу с вмятиной на одной стороне и нейлоновой петлей на другой, которая содержит около 1 гспермицида. Этот контрацептив выполняет функцию барьера над шейкой матки. Подобно диафрагме и шеечному колпачку, губку следует вводить заблаговременно до полового акта, а в связи с

тем, что она уже содержит спермицид, нет необходимости в дополнительном применении спермицидных препаратов. Выпускаются эти контрацептивы одного размера. Для них не требуется индивидуального подбора, а вводить их можно уже за 24 часа до полового акта. Кроме того, они могут достаточно долго оставаться во влагалище – до 30 часов.

Перед использованием ее рекомендуется увлажнить примерно 2 столовыми ложками воды и, аккуратно отжав, ввести в верхнюю часть влагалища таким образом, чтобы вогнутые края закрывали шейку матки, а петля была направлена в сторону влагалища. Извлекается губка за свисающую петлю. Таким образом, женщины, решившие применять этот способ предохранения, должны иметь определенное представление об анатомии влагалища и шейки матки.

Внутриматочная спираль

Внутриматочная спираль (ВМС) представляет собой небольшое устройство из безопасного пластика, который для повышения эффективности и продолжительности использования обмотан тончайшей проволокой. Этот контрацептив вводится врачом-гинекологом в полость матки с помощью специального шприца-проводника, позволяющего несколько расширить шеечный канал. Контрацептивный эффект внутриматочной спирали начинается немедленно после ее установления, а принцип ее действия основан на затруднении продвижения сперматозоидов. Еще одно из воздействий ВМС заключается в том, что, раздражая нервные окончания матки, она заставляет маточные трубы сокращаться активнее, что не дает яйцеклетке полностью созреть. Современные спирали обеспечивают предохранение от нежелательной беременности на срок от 5 до 10 лет (в зависимости от вида). При желании ВМС может быть удалена независимо от того, закончился срок ее действия или нет. Преимущество этого вида контрацепции заключается в том, что спираль не оказывает никакого влияния на последующие беременности, а способность женщины к зачатию восстанавливается достаточно быстро в 100 % случаях.

Введение ВМС рекомендуется только здоровым женщинам. Если же имеется воспаление половых органов, эрозии шейки матки, недолеченные или хронические гинекологические заболевания, такой метод контрацепции противопоказан. Если женщина хочет ввести спираль после родов, это возможно только через 2 месяца. Для нерожавших женщин эта процедура более болезненна, так как канал шейки матки редко бывает приоткрыт.

Если принято решение о применении внутриматочной спирали необходимо помнить о следующем:

1. Она не является оптимальным методом предохранения для молодых нерожавших женщин.

2. Это средство не предохраняет от болезней, передающихся половым путем, в том числе и от СПИДа.

3. Внутриматочная спираль не рекомендуется женщинам, которые имеют несколько партнеров, так как в этом случае в половых органах могут развиться воспалительные процессы.

4. После ее введения у некоторых женщин менструации становятся более обильными, продолжительными и болезненными, чем обычно.

Если у пациентки нет противопоказаний, и она хочет использовать внутриматочную спираль, в любом случае необходимо посоветоваться с врачом-гинекологом, так как окончательное решение по этому вопросу принимает именно он.

Оральная контрацепция (противозачаточные таблетки)

Оральные контрацептивы – это препараты, содержащие половые гормоны, аналоги эстрогена и прогестагена или только прогестагена, которые как бы «обманывают» организм, что приводит к временному блокированию выхода яйцеклетки. Происходит это из-за того, что гормоны, содержащиеся в оральных контрацептивах, тормозят процесс овуляции и сгущают слизь в шейке матки, благодаря чему беременность делается невозможной.

В прежние времена содержание таких веществ в противозачаточных таблетках было довольно высоким, что приводило к различным осложнениям, поэтому многие современные женщины опасаются их принимать. Но в препаратах последнего поколения дозировка гормонов во много раз меньше, что сделало их практически безопасными для большинства женщин. Более того, при длительном их применении уменьшается риск заболевания некоторыми видами рака яичников, матки и молочных желез.

Контрацептивы в таблетках назначаются только врачом-специалистом, который примет решение о том, какие таблетки тебе подойдут, на основании состояния твоего здоровья, образа жизни и других индивидуальных особенностей. Например, не все их виды подходят курящим женщинам или имеющим некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы.

Таблетки следует принимать ежедневно в одно и тоже время

с первого дня начала менструации. Если ты забыла принять одну из них, сделай это немедленно после того, как вспомнила. Ничего страшного не случится, если данный момент приходится на время приема следующей таблетки. Тем не менее, следует иметь в виду, что если перерыв между их приемом был более 36 часов, у тебя возникали побочные явления в виде рвоты, поноса или ты принимала некоторые лекарства (антибиотики, транквилизаторы, противосудорожные и др.), для обеспечения безопасности необходимо в течение 1 недели пользоваться презервативом. После того как была принята последняя, 21-я, таблетка в упаковке, делается недельный перерыв: в этот период у женщины происходит менструальноподобная реакция. В течение первых 3 месяцев приема таких контрацептивов у некоторых женщин могут появиться тошнота, незначительные кровянистые выделения, увеличение и болезненность молочных желез, небольшая прибавка в весе, но самое главное – ни в коем случае нельзя прерывать прием на середине. Ничего страшного в этих проявлениях нет. Как правило, через 3 месяца после начала использования противозачаточных таблеток болезненные проявления обычно прекращаются.

Это средство является одним из самых популярных способов контрацепции в мире. Согласно опросам женщин Европы и Америки таким образом предохраняются более 40 %. В нашей стране такой метод также становится все более распространенным. Но необходимо помнить, что оральная контрацепция не предохраняет от заболеваний, передающихся половым путем, и СПИДа, поэтому, если существует хотя бы минимальный риск заражения, лучше все-таки использовать презерватив.

Ни в коем случае не выбирай оральные контрацептивы самостоятельно или по совету подруги. Помни, что неправильно подобранные противозачаточные таблетки зачастую становятся не только причиной значительной прибавки в весе, но и вызывают серьезные гормональные нарушения. Некоторые девушки считают, что после прекращения приема оральных контрацептивов можно не предохраняться в течение нескольких месяцев: беременность не наступит. Это ошибочное мнение: после отмены гормонального препарата его действие прекращается уже через несколько дней.

Противозачаточные инъекции и капсулы

Противозачаточные инъекции применять в России стали сравнительно недавно; соответственно, не так много женщин

знают о таком способе предохранения, хотя в других странах он довольно распространен.

Этот метод имеет такой же механизм действия, как и гормональные таблетки: инъекционный препарат содержит аналог одного или двух женских половых гормонов. Он очень удобен, поскольку обеспечивает контрацепцию на 8-12 недель (в зависимости от вида). Как показали исследования, у женщин, применяющих этот способ, уменьшается риск заболеваний придатков и матки, а также рака яичника. При прекращении инъекций способность забеременеть восстанавливается не сразу. Для этого обычно требуется около 6 месяцев, но на здоровье будущего ребенка это не влияет.

Однако, как и многие препараты, противозачаточные инъекции имеют некоторые побочные явления. В первые 6 месяцев могут отмечаться незначительные кровянистые выделения в промежутке между менструациями, которые могут быть нерегулярными, иногда женщины прибавляют в весе. Но все эти явления не должны служить причиной для волнения. Только в том случае, если они очень сильно беспокоят, следует обратиться к врачу.

Препарат назначается врачом и вводится медицинским работником внутримышечно в руку или в ягодицу. При строгом соблюдении интервалов между инъекциями их эффективность составляет 99 %.

Такие контрацептивы являются одним из способов предохранения от нежелательной беременности, однако они не защищают от инфекций, передающихся половым путем, и СПИДа. Если же существует риск заражения, лучше воспользоваться презервативом.

Противозачаточные капсулы, которые называются Норплант, в последнее время приобретают все большую популярность. Так же, как и инъекции, они содержат аналог одного из двух женских половых гормонов, который находится в 6 силиконовых капсулах. Они вводятся под кожу плеча на 5 лет. В течение всего времени медленно выделяющиеся гормоны поступают в кровь, что обеспечивает надежный контрацептивный эффект.

Если женщина решила родить ребенка, то по ее желанию капсулу можно удалить в любое время. Способность к зачатию восстанавливается не сразу, а в течение 6 месяцев. Преимущество такого метода заключается в том, что нет необходимости соблюдать ежедневный прием препарата; к тому же снижается риск развития воспалительных заболеваний матки и придатков, а также возникновения рака яичников.

У противозачаточных капсул тоже существуют побочные

явления в 1 – й год применения: нерегулярность менструального цикла, «мажущие» выделения, очень редко наблюдаются прекращение менструаций или, наоборот, обильные кровотечения. Если тебя это будет беспокоить, непременно обратись к врачу.

Химическая контрацепция (спермициды)

Спермициды – это контрацептивы, содержащие вещество, разрушающее сперматозоиды. Эти средства существуют в виде кремов, гелей, пенных аэрозолей, свечей или таблеток. Введенные во влагалище спермициды инактивируют сперматозоиды и препятствуют проникновение их в матку. Современные средства содержат ноноксинол-9. Это вещество значительно снижает риск заражения болезнями, передающимися половым путем.

Длительность контрацептивного действия зависит от характеристики наполнителя. Кроме того, существует определенный интервал эффективности после введения спермицидов. Например, кремы обладают меньшей плотностью, чем гели и свечи. Что касается аэрозольной пены, ее формирование происходит в процессе выдавливания из емкости, а свечи и таблетки образуют ее непосредственно во влагалище.

Техника применения спермицидов относительно проста. Свечи и таблетки вводятся в верхнюю часть влагалища с помощью пальца или специального шприцеподобного проводника. Установлено, что гели, кремы и пенные аэрозоли более эффективны, если они введены не более чем за 1 час до полового акта, поскольку для получения оптимального эффекта данного средства должно произойти их расплавление или пенообразование.

Необходимо помнить, что спермицид следует вводить перед каждым половым актом, если же его он не состоялся в течение 1 часа, потребуется повторное использование контрацептива.

Физиологическая контрацепция

Каждая женщина, следящая за своим здоровьем, должна вести менструальный календарь. Продолжительность цикла обычно составляет от 21 до 30 дней, а считают его с первого дня очередной менструации.

Естественной контрацепцией называется метод предупреждения беременности на основании периода физиологической стерильности. Считается, что временем безопасного периода являются дни, наиболее близкие к началу

менструации, а также сразу после нее. Такой метод ненадежен и в крайних случаях приемлем исключительно для женщин с регулярным менструальным циклом.

Принцип расчета «безопасных» дней достаточно прост. Многие женщины предпочитают пользоваться именно таким методом предохранения, хотя он не очень эффективный и не очень надежный, так как зачатие происходит во время овуляции, которая у всех женщин протекает индивидуально. Но, как уже говорилось, обычно период физиологической стерильности приходится на начало и конец цикла, поэтому, зная его протяженность, можно легко вычислить «безопасные» дни и распланировать половые сношения.

Расчет производится с конца цикла. Например, твой цикл составляет 28 дней. Вычитаем число 11, получаем 17. Значит, период физиологической стерильности длится с 17-го по 28-й день. После этого отнимаем от 17 еще 8, вычисляя период, благоприятный для зачатия, который приходится на эти 8 дней. Оставшиеся дни, начиная с 1-го дня цикла, являются безопасным периодом.

Но как быть, если цикл нерегулярный? По менструальному календарю возьми самый короткий по продолжительности и на его основании производи все расчеты.

Ниже приведена схема, которая поможет тебе в этом.

Продолжительность менструального цикла (количество дней)	Неблагоприятные дни для зачатия	Благоприятные дни для зачатия	Неблагоприятные дни для зачатия
21	2	8	11
22	3	8	11
23	4	8	11
24	5	8	11
25	6	8	11
26	7	8	11
27	8	8	11
28	9	8	11
29	10	8	11
30	11	8	11

Если ты внимательно сделаешь расчеты по данной схеме и определишь свой «опасный» период, сможешь заодно вычислить и свой ритм. Таким методом можно пользоваться, не забывая при этом применять в благоприятные для зачатия дни дополнительные средства контрацепции.

Продолжительность жизни сперматозоида в организме женщины составляет 3 дня, поэтому, предохраняясь с помощью календарного метода, будь особенно осторожна в период после менструации, так как сперматозоид зачастую оказывается в состоянии «дождаться» благоприятного периода.

Домашние средства контрацепции

Если вы еще не выбрали приемлемый для вас метод контрацепции, и во время полового акта никак не предохранялись, а беременность не входит в ваши планы, можно воспользоваться средствами, которыми издавна пользовались

женщины.

К веществам со спермицидными свойствами относятся уксус, сок цитрусовых, перенасыщенные солевые растворы, мыло и аспирин. Они нарушают кислотно-щелочной баланс, пригодный для жизни сперматозоидов, что позволяет предохраниться от нежелательной беременности. Однако в этом случае необходимо помнить, что подобный метод контрацепции нежелательно применять постоянно, а лишь в экстренных случаях, так как нарушается слизистая шейки матки, что приводит к ее эрозии.

Стерилизация

Хирургическая контрацепция, или стерилизация, применима как для женщин, так и для мужчин. Такой метод контрацепции широко используется во всем мире. Однако в нашей стране он пока применяется не очень часто. В соответствии с Российским законодательством медицинская стерилизация как метод контрацепции может производиться только по письменному заявлению гражданина не моложе 35 лет или имеющего не менее 2 детей, а при наличии медицинских показаний и согласия гражданина – независимо от возраста и наличия детей.

Женская и мужская стерилизация является 100 %-ным методом предупреждения нежелательной беременности, причем надежный эффект наступает немедленно после операции. Недостатком такого метода контрацепции является лишь его необратимость.

Стерилизация производится тогда, когда женщина или супружеская пара не хочет иметь больше детей. Она также может быть выбрана теми женщинами, для которых применение других контрацептивов связано с риском для здоровья. Цель женской стерилизации заключается в том, чтобы сделать маточные трубы непроходимыми, в результате чего сперматозоиды не могут встретиться с яйцеклеткой и оплодотворить ее.

Стерилизация мужчин иначе называется «вазэктомия». Это хирургический метод контрацепции, при котором семявыносящие протоки иссекаются с обеих сторон, в результате чего сперматозоиды не попадают в эякулят, а оплодотворение становится невозможным. Эта операция производится амбулаторно и является более простой по сравнению с женской стерилизацией.

Метод добровольной стерилизации необратим, поэтому не следует принимать решение о применении такого способ контрацепции под влиянием обстоятельств или эмоционального стресса.

Посекретничаем наедине

Существует еще один способ предохранения – «двойной голландский», наиболее подходящий для молодежи. Необходимо принимать гормональные таблетки последнего поколения в сочетании с презервативом, который будет защищать от различных заболеваний, передающихся половым путем. Таким образом, даже если в данный момент у тебя появился новый партнер, можно не волноваться о всевозможных неприятностях, которые сулят подобные связи.

Наверняка ты слышала о так называемой экстренной контрацепции. Ее обычно назначает врач при различных ситуациях, которые могут произойти в жизни любой женщины. Например, половой акт иногда происходит без использования противозачаточных средств, может порваться презерватив или же девушка может быть изнасилована. Во всех подобных случаях необходимо обращаться за врачебной помощью не позднее 72 часов после этого.

Истории, которым не нужно верить

Многие «опытные» в сексуальном плане девушки, поучая своих подруг, рассказывают о различных способах предохранения. Конечно же, делают они это из благих побуждений, но хочется предостеречь тебя от такого рода «знаний».

Не стоит верить, что:

❤ после полового акта можно промывать влагалище минеральной водой, заодно витаминизируя внутренние органы;

❤ достаточно просто сразу сбегать в ванную и тщательно подмыться (хотя это необходимо делать в целях гигиены, но от нежелательной беременности ни в коей мере не предохранит);

❤ вместо спермицида использовать дезодорант или освежитель воздуха;

❤ после сношения хорошенько попрыгать, чтобы «сбить с толку» сперматозоиды, которые якобы погибают, если они как следует «вспенены»;

❤ подойдут противозачаточные таблетки подруги, заботливо предложившей воспользоваться ими, так как ее они никогда не подводили;

❤ заниматься любовью лучше стоя, так как в этом случае сила земного притяжения не позволит сперматозоиду продвигаться к своей цели, и его неудержимо будет тянуть вниз;

❤ прерванный половой акт – самая верная защита от беременности;

❤ если во время оргазма думать о каких-ли-бо неприятностях, зачатие не произойдет.

Таких «рекомендаций» существует множество, и неизвестно, что могут еще придумать изобретательные подружки, поэтому мы и рассказывали тебе так подробно о противозачаточных средствах. Еще раз возвращаясь к этой теме, хочется напомнить о том, что нужно помнить и чему можно верить:

❤ принимать следует только те гормональные таблетки, которые назначил твой врач-гинеколог;

❤ если ты заметила на шеечном колпачке или презервативе даже маленькую дырочку, откажись от его использования;

❤ не пытайся высчитать «безопасные» дни, находясь под действием алкоголя. В этот момент лучше предохраняйся чем-нибудь другим, поскольку в таком состоянии можно запросто ошибиться;

❤ никогда не пользуйся чужими барьерными средствами;

❤ презерватив можно использовать только 1 раз.

Хочется верить, что ты и твой партнер все будете соблюдать правильно и избежите различных неприятностей.

Побеседуем о «превратностях» любви

Гомосексуализм

В настоящее время ни для кого не является секретом, что во всем мире существует множество людей с нестандартной сексуальной ориентацией. Во времена твоих пап и мам никому и в голову не могло прийти, что подобные отношения между полами вообще возможны, а сейчас проблемы нетрадиционной ориентации широко обсуждаются на телевидении, а в «желтой» прессе муссируются особенности сексуального поведения популярных звезд кино и эстрады. Любопытно, что чуть ли не подавляющее большинство их признаются, как это принято говорить в России, «голубыми». Звезды в свою очередь также не собираются молчать, но реагируют на журналистские выпады по-разному. Некоторые с гордостью подтверждают «диагноз», вынесенный вездесущими журналистами, а другие, напротив, готовы подать в суд за оскорбление личности и нанесение непоправимого морального ущерба.

Однако никто всерьез не задумывался, почему таких людей так называют. Бедное прилагательное «голубой» многими подростками воспринимается как нечто неприличное, и порой даже словосочетание «голубое небо» (море и т. д.) вызывает у них гомерический хохот. Наверное, никто так никогда и не поймет, почему «голубые»? А вот в Соединенных Штатах Америки одно время существовал другой эвфемизм для определения гомосексуалистов – «лиловые крошки».

В Советском Союзе в те давние времена, когда «у нас секса не было», а всех детей находили на колхозных капустных грядках, в Уголовном кодексе имелась специальная статья, по которой сексуальная связь двух мужчин считалась тяжелым преступлением, в связи с чем уличенные в данном проступке должны были заключаться в тюрьмы и с целью излечения своей больной психики работать на благо общества на лесоповале или рытье каналов.

Но самое любопытное другое: гомосексуальная связь между мужчинами была уголовно наказуема, в то время как о женском гомосексуализме, называемом иначе лесбийской любовью, вообще не упоминалось, как будто его вовсе не существовало. На самом же деле все было совсем не так, лесбийская любовь была во все времена и при любом строе, даже самом советском и самом правильном.

Потом, как ты знаешь, произошел распад Советского Союза, пал «железный занавес», отделяющий строгих людей с высоким моральным обликом от «разлагающегося» Запада, где вовсю бушевала сексуальная революция, а люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией открыто заявляли, что они не такие, как все, и гордятся этим. И, как это всегда бывало в истории, революционный сексуальный пожар перекинулся и на Россию. Какие-то 20–30 лет назад подростки с ужасом (некоторые со сладким ужасом) думали о том, как это вообще может случиться – лишиться девственности, поскольку в этом случае огласка была бы неминуема и пала позором на всю семью. А как быть, если возникла нежелательная беременность? Если бы ты знала, какие мучения приходилось испытывать твоим родителям в связи с полным отсутствием контрацепции как таковой, имея в своем распоряжении только сомнительные советы друзей и подружек!

Естественно, и в те суровые времена настоящих строителей светлого будущего всего человечества существовали молодые люди, которые чувствовали неистребимую потребность в однополой любви, но все эти ощущения тревожили их, воспитанных в строгом и, прямо скажем, асексуальном, духе, и навевали мысли о возможной душевной болезни. При этом члены семьи такого гомосексуалиста обычно не тревожились о сексуальной ориентации своего ребенка, а если бы они всерьез об этом обеспокоились, то обязательно упекли бы его в сумасшедший дом, как это и было принято тогда. В связи с этим скрытый гомосексуалист, как порядочный член общества, создавал семью с партнером противоположного пола, а потом всю жизнь был глубоко несчастлив, терзался, мучался и не мог понять, почему тело супруга или супруги для него так неприятно.

Но что же такое на самом деле гомосексуализм? Американские исследователи выдвинули любопытную версию на этот счет. По их предположением, секрет заключается в особенностях формирования человеческого эмбриона. Как ты уже знаешь из курса анатомии, у человека имеется 46 хромосом, половина которых досталась от матери, а остальные – от отца. В любом случае 23-я хромосома матери – это Х. Если к ней присоединяется 23-я хромосома отца У, рождается мальчик, а если отец передает свою 23-ю хромосому Х, получается девочка. При этом предполагается, что базовая матрица человеческого тела и ума – женская. До 8-й недели эмбрион не обладает признаками пола, поскольку только после этого в организме матери начинается выработка большого количества либо мужского, либо женского гормона. Если специальные клетки выделяют много тестостерона, начинается формирование

мужских половых признаков – внешних половых органов и особенностей мозга (ведь мозг мужчины устроен иначе, чем мозг женщины). Например, он лучше ориентируется в пространстве и более активен, поскольку его назначение – завоевание мира.

Но при этом существует один важный нюанс. Предположим, что существует, например, 4 единицы мужского гормона, из которых 1 ответственна за формирование половых органов, а остальные 3 – за мужской склад мышления. Из-за ряда обстоятельств может произойти так, что мозг получит не 3 положенные ему единицы гормонов, а всего 2. Что произойдет? Его мозг будет на $^{2}/_{3}$ мужским и на $^{1}/_{3}$ – женским. В связи с этим рожденный ребенок будет обладать некоторыми особенностями ума, которые свойственны женщинам. Если же его мозг вместо 3 единиц получит всего 1, внешне он будет мужчиной, но практически с женским складом ума. Вот из таких людей обычно и получаются гомосексуалисты.

Если эмбрион имеет хромосомы XX, то он – девочка, в связи с чем он не получает мужских гормонов или получает их мало. У него формируются женские половые органы, а матрица мозга будет женской. В результате на свет появляется ребенок женского пола с мозгом, запрограммированным на защиту дома и воспитание детей, а также феноменальную дешифровку вербальных и невербальных сигналов, получаемых из окружающей среды. Но если случайно мозг девочки получит дозу мужских гормонов, она будет иметь мужской склад ума.

Но самое страшное происходит, когда рождается биологический мальчик с чисто женским складом ума. Он наверняка станет транссексуалом. Такой человек уверен, что получил не свое тело, потому что он на самом деле другой! И ведь самое страшное, что так и есть.

А сейчас совсем ненадолго вернемся во времена Древней Греции и Древнего Рима. Тогда сексуальные отношения как между мужчинами, так и между женщинами считались нормальными. Такие люди могли вступать в брак, счастливо вести совместную жизнь. Вспомни идеал древнегреческой красоты. Статуи сохранили для нас пленительные, тонкие мальчишеские фигуры. До наших времен дошли трогательные, полные нежности и чувственности поэмы, которые пожилые мужчины посвящали своим возлюбленным мальчикам, а девушки – своим любимым подругам-любовницам. Кроме этого, в Древней Греции считалось, что мужской гомосексуализм почетен, поскольку дает людям высокие идеалы и позволяет плодотворно служить на благо общества. С этим можно не согласиться, но во все времена неоспоримым фактом считалось: «голубая» молодежь

отличается огромным мужеством в бою, поскольку преданно любит своего господина-любовника и, не задумываясь, отдаст за него жизнь.

А потом пришли времена христианства, и гомосексуализм был заклеймен как самый отвратительный смертный грех. Недаром в Библии описана страшная история о том, как были наказаны испепеляющим огненным дождем жители Содома и Гоморры за пристрастие к гомосексуализму. С тех пор он получил еще одно название – «содомский грех», или «содомия».

Порождением самого дьявола считали гомосексуализм и чопорные люди Викторианской эпохи. Соответственно, и лечить таких «извращенцев» следовало в приютах для душевнобольных или насильно изгонять из них беса.

А вот лесбийская любовь, получившая название по наименованию греческого острова, на котором она процветала в 612 году до нашей эры, никогда не пользовалась таким презрением. Вероятно, причина этого кроется в том, что лесбийская любовь гораздо больше похожа на нежную дружескую близость, а не на извращение.

Итак, если раньше считалось, что гомосексуализм – это результат деятельности извращенного ума и пагубного влияния окружающей среды, теперь большинство людей все больше склоняются к теории генетического происхождения подобной наклонности. Известно, что практически все люди снисходительно относятся к тем, кто родился с врожденными недостатками. Никому даже в голову не придет осуждать несчастных, от рождения страдающих от церебрального паралича или паркинсонизма. А как быть, если человек родился левшой или с рыжими волосами и веснушками? Так как же относиться к человеку, который не сам избирал свой путь в жизни, а просто ему не повезло, и он родился с женским мозгом в мужском теле?

К сожалению, большинство людей продолжают считать, что гомосексуализм – это личный выбор человека, и потому он воспринимается как вызов обществу. К тому же многие гомосексуалисты, скорее всего, обороняясь от всеобщей антипатии, ведут себя на редкость вызывающе, чем еще больше отталкивают от себя окружающих.

Порой отцов обвиняют в том, что они сами подтолкнули своих сыновей к гомосексуализму. Дескать, отец всегда был к ребенку слишком строг, настаивал на том, чтобы тот больше интересовался чисто мужскими занятиями, и вот теперь, в подростковом возрасте, когда так сильно отрицание, сын решил в отместку стать «голубым». Спешу поскорее снять обвинение с несчастных отцов. Они ни в чем не виноваты.

Скорее всего, все происходило как раз наоборот: сын всегда мало интересовался тем, чем положено увлекаться мальчикам, а отца это обстоятельство сильно тревожило: ведь он так хотел видеть своего отпрыска достойным представителем мужского пола.

Все дело в том, что гомосексуалы ничего не могут с собой поделать так же, как и гетеросексуалы. Эти наклонности не поддаются волевому регулированию, и ни лекарства, ни лоботомия здесь не помогут. Максимум, чего можно добиться принуждением, внушением страха или чувства вины, – заставить некоторых бисексуалов ограничиться связями исключительно с представителями противоположного пола, стать отшельниками или пополнить число самоубийц.

Сейчас ты читаешь эту книгу, и я пребываю в полной уверенности, что ты нормальный гетеросексуал. Представь только на минуту, как это должно быть страшно – вдруг осознать, что тебя привлекает отнюдь не противоположный пол, что ты неспособна испытывать те же чувства, что и большинство людей. Теперь представь, что у тебя существует свободный выбор. Какую жизнь следует выбрать – нормальную, счастливую или связанную с презрением, разочарованием близких, унижениями и агрессией со стороны общества? Теперь ты понимаешь, что человек не виноват? Виноваты только гормоны, вернее, никто не виноват.

Бывают и случайные гомосексуальные связи, поскольку сейчас на головы бедных подростков обрушивается колоссальное количество информации порнографического содержания из газет, журналов, кинофильмов. Некоторые сцены тревожат возбудимую неокрепшую психику, тем более что детям всегда и все хочется попробовать. Если у подростка произошла случайная гомосексуальная связь, не стоит делать из этого трагедии и считать, что теперь всю жизнь сексуальные контакты будут носить исключительно подобный характер.

В подростковом возрасте мальчиков очень тревожит проблема собственной мужественности, а девочек – женственности. У большинства первый половой контакт кончается неудачей. Как правило, это было у всех, но не все зацикливались на неудаче и негативных ощущениях. Если же подросток мнителен и сильно переживает из-за случившегося, да еще и прочитал в журнале, как глубоки взаимопонимание и нежность между представителями одного пола, не исключен следующий половой контакт гомосексуального характера. Это ничего не значит, особенно если не фантазировать по поводу своих будто бы нетрадиционных наклонностей.

В США были проведены социологические опросы, согласно

которым больше половины молодых людей до 18 лет (причем как юношей, так и девушек) хотя бы однажды попробовали, что такое однополая связь. Все они впоследствии создали нормальные семьи и прекрасно общались и уживались с представителями противоположного пола. Только очень незначительный процент опрошенных сохранил гомосексуальную ориентацию.

И еще одно важное замечание: нельзя прикреплять к человеку клеймо «голубой», оценивая только его внешние данные. Ничего не значит, если юноша обладает нежным обликом, ему нравится красить волосы и носить сильную прическу, и он болезненно относится к белизне своих воротничков, которые, к тому же, застирывает самостоятельно. Подавляющее большинство гомосексуалистов и лесбиянок выглядят обычно, ничем не выделяясь из общей толпы. Они вообще редко стараются привлекать внимание окружающих. Лесбиянки также не склонны открыто и агрессивно демонстрировать свои наклонности. Будучи излишне самоуверенной, не прими невзначай за лесбиянку девушку, которая обожает короткие стрижки, стиль «унисекс» и восточные единоборства, а, разговаривая с тобой, относительно свободно употребляет ненормативные слова и выражения. В конце концов, каков бы ни был человек на самом деле, его личная жизнь касается только его и никого больше. Итак, не делай поспешных выводов о гомо-или гетеросексуальности своих знакомых.

Наконец, предположим, что тебе на самом деле приходится регулярно общаться с гомосексуалистом. Как быть и как к нему относиться? Так же, как и ко всем прочим своим знакомым. От его сексуальных пристрастий не зависят ни интеллектуальный уровень, ни способность быть очень интересным собеседником. Он может стать отличным товарищем. И вовсе не обязательно бояться его и думать, что он станет приставать к тебе при каждом удобном случае.

Ни один гетеросексуал не имеет привычки набрасываться на человека, даже если тот ему очень понравился. У нормальных людей вообще не принято принуждать к любовной связи человека, который противится этому. Поэтому не волнуйся и не старайся вести разговор о непривычных сексуальных наклонностях вообще. Твой знакомый сразу поймет, что тебе это неприятно и непременно найдет другой предмет для беседы, причем гораздо более интересный в общечеловеческом смысле.

Бисексуальность

Слово «бисексуальность» в переводе с латинского языка

означает «двойной», или «состоящий из двух частей». То есть бисексуалы имеют сразу два признака: их одинаково влечет как к своему полу, так и к противоположному. Такой человек может искренне и нежно полюбить как девушку, так и молодого человека.

До сих пор в обществе не знают, как относиться к подобным представителям человечества. Некоторые даже утверждают, что такая особенность сексуального поведения дает возможность в полной мере познать как женскую, так и мужскую любовь: ведь люди с традиционной или чисто гомосексуальной ориентацией способны познать страсть лишь с одной стороны. Все же большинство настроено считать бисексуальность отклонением вполне безобидным.

Обнаружив в себе бисексуальные наклонности, самое главное – не заостряться на этой проблеме. На самом деле это вообще не проблема. Не думай, что ты ненормальна. Просто постарайся получить побольше удовольствия от общения со сверстниками и будь уверена: настоящая любовь придет обязательно.

Транссексуализм

Транссексуал – это человек, который уже с раннего детства понял, что природа наделила его чужим телом. В результате генетического исследования удалось доказать, что мужчины-трассексуалы имеют женскую структуру мозга, а женщины – мужскую. Эти люди страдают больше других от невыносимости сложившейся ситуации, нередко впадают в депрессию и доходят до самоубийства. В этом случае психотерапия оказывается бессильна, и самым радикальным средством помощи этим несчастным является хирургическая операция по смене пола, к которой они прибегают по собственному желанию или настоянию измучившихся родственников.

Сначала транссексуал, собирающийся сменить пол, получает комплекс гормональной терапии, и только потом начинаются серии сложнейших хирургических операций, имеющих своей целью придать пациенту анатомические особенности другого пола. Пожалуй, главная проблема в этом случае стоит перед врачом, поскольку часто к хирургам нередко обращаются психически больные люди, разочарованные в изменившем любовнике гомосексуалисты и, наконец, бисексуалы, принявшие решение в минутном порыве, а потом раскаявшиеся.

В связи с этим задолго до самой операции по перемене пола человек должен пройти собеседование, ответить на вопросы множества психологических тестов и получить диагноз

психиатра. Если врачи примут решение, что данный человек на самом деле транссексуал, ему назначается 2-летний испытательный срок, в течение которого он может передумать. Все это время он должен одеваться и вести себя соответственно представителям противоположного пола, а заодно официально сменить имя и получить новый паспорт.

При этом транссексуал регулярно получает курс гормональной терапии, в результате которого у женщин прекращаются менструации, голос становится низким, происходит рост волос на теле и лице по мужскому типу. Что же касается мужчин, из-за получения женских гормонов у них увеличиваются грудные железы, останавливается рост волос на теле и лице, а жировые отложения перераспределяются по женскому типу.

По прошествии испытательного срока в том случае, если пациент продолжает настаивать на операции, к делу приступают специалисты по искусственному изменению пола. У мужчин удаляются яички. Кожа мошонки и полового члена используется для формирования половых губ и влагалища. Грудь увеличивается с помощью различных имплантатов. У женщин удаляются детородные органы – матка и яичник, а из кожи формируются половой член и мошонка. После этих операций истинные транссексуалы начинают чувствовать себя полноценными людьми. Они не только успешно живут половой жизнью, но и заводят счастливые семьи.

Трансвестизм

Слово «трансвестизм» произошло от сочетания латинских слов «транс» – «через» и «вестис» – «одежда». Таким образом, это люди, которым доставляет огромное сексуальное наслаждение переодеваться в одежду противоположного пола. Как правило, трансвеститы в подавляющем большинстве являются мужчинами. Многие из них любят женщин, как и все прочие нормальные мужчины, но женятся только в том случае, если их избранница способна терпимо относиться к несколько необычным желаниям своего супруга. Трансвестизм в социальном отношении безопасен и встречается очень редко.

Однако в Средневековье он жестоко карался. Поборники морали всегда любили цитировать следующие строки из 5-й книги Моисея: «Женщина не должна носить мужское снаряжение, а мужчина не должен одеваться в женское платье. Тот, кто совершит подобное, противен Господу». Давно известным является исторический факт, что героиня французского народа

Жанна д'Арк была сожжена на костре как ведьма, причем церковный суд в качестве самого страшного обвинения обозначил ношение мужской одежды.

В определении истинного трансвестизма, как и во всем остальном, главное – не переусердствовать. Не секрет, что многие по различным причинам любят переодеваться в одежду представителей другого пола. В трансвестизме определяющим является мотив переодевания. Он непременно сочетается с острым сексуальным удовольствием, для чего люди с подобными странностями долго разглядывают себя в зеркало и нередко при этом онанируют.

Поэтому некоторые врачи-психиатры предлагают рассматривать трансвестизм как разновидность фетишизма, поскольку решающее значение в получении полового удовлетворения играют вещи. Трансвестит, как и фетишист, зачастую тайно берет предметы одежды противоположного пола, чтобы ими пользоваться и получать сексуальное наслаждение.

Достаточно часто встречается гомосексуальный трансвестизм, при котором мужчина накладывает на лицо женскую косметику, надевает женское белье и одежду, часто вызывающего характера. При этом гомосексуалист-трансвестит хочет, чтобы косметика и одежда помогли ему обратить на себя внимание его избранника. Подобное переодевание, как правило, выглядит очень неестественно и способно вызвать у окружающих только насмешки и брезгливое отношение.

Этого не происходит с мужчинами и женщинами-транссексуалами: ведь они привыкли по-настоящему ощущать себя другими. Они носят одежду противоположного пола естественно, поскольку чувствуют себя в ней хорошо; для них эта одежда – своя. Тем более что внешность транссексуала и образ его мышления соответствуют ей, а потому и воспринимаются очень естественно.

Секрет 3
О сексе и здоровье

Заболевания, передающиеся половым путем

За последние годы отмечается высокий рост венерических заболеваний, передающихся половым путем, которые являются инфекционными, то есть заразными. Без сомнения, половой инстинкт – один из сильнейших, особенно в молодом возрасте. Современные взгляды на жизнь – такие, как «свобода любви», – толкают молодежь в «объятия» венерических заболеваний, а отсутствие достаточных знаний о болезнях, передающихся половым путем, увеличивает процент заболевших среди молодежи. В 80–90 % случаев заражение происходит при случайных связях, как правило, под влиянием алкоголя, который, попадая в кровь, снимает все комплексы, а ощущение завышенной самооценки и неосознанность поведения приводят к беспорядочным и безответственным половым актам.

Венерическими заболеваниями болеют не только мужчины, но и женщины. Необязательно это люди, ведущие аморальный образ жизни, достаточно одной случайной связи для заражения. В связи с этим современному человеку просто необходимо знать признаки болезней, передающихся половым путем, и методы их профилактики, так как люди, которые несвоевременно начинают лечение, приносят вред не только своему здоровью, но и окружающим, инфицируя половых партнеров, а также подвергают опасности заражения бытовым путем родных и детей.

СПИД

Мир сегодня охвачен новой «чумой» – СПИДом (синдромом приобретенного иммунодефицита). Впервые вирус был обнаружен в США в 1980 году у нескольких больных, поступивших в госпиталь с редким диагнозом саркомы Капоши. При тщательном обследовании медиками был обнаружен неизвестный вирус. Через 6 месяцев было зарегистрировано более 100 человек с подобными антителами в крови. Источник заражения был неизвестен. Более 20 лет врачи всего мира пытаются выявить новые возможные пути заражения, чтобы оградить человечество от «зловещего» вируса, который способен уничтожить жизнь на всей Земле, стараются найти вакцину против него, но пока положительных результатов нет. Некоторые лаборатории, занимающиеся вопросами СПИДа, в целях своей рекламы сообщают через средства массовой информации о найденной

вакцине, но доказательств этому нет. В связи с этим каждому человеку необходимо знать как можно больше об этой страшной болезни.

Основные пути заражения – это контакты «кровь – кровь», «сперма – кровь», иначе говоря, через переливаемую кровь и половым путем, а также причиной заражения могут послужить предметы, непосредственно проникающие внутрь организма или соприкасающиеся с открытой раной, например нестерильные шприцы и хирургический инструмент. Маникюрные принадлежности, необработанные должным образом, также могут привести к инфицированию.

Этот вирус не щадит никого, ему безразлично, кого он заражает: мужчину, женщину, ребенка, гомосексуалиста, бисексуала… Это болезнь, перед которой мы бессильны.

Вирус СПИДа имеет инкубационный период от 4–6 месяцев до 4–6 и даже 15 лет, и все это время носитель вируса может заражать других людей, в чем и заключается опасность этого заболевания.

Ранняя стадия происходит со следующими нечеткими симптомами: увеличение шейных, паховых и подмышечных лимфоузлов; слабость, апатия, снижение работоспособности; длительная температура в пределах 37 °С; усиленное потоотделение (особенно ночью); потеря массы тела до 10 % в течение 2–3 месяцев; длительное нарушение стула (диарея).

Позже практически полностью разрушается иммунитет, поэтому в большинстве случаев многие инфицированные люди погибают от таких присоединившихся заболеваний, как пневмония (воспаление легких), опухоли мозга и другие онкологические болезни, причем они могут сочетаться у одного человека все сразу. Так как современная медицина не располагает никакими методами и лекарственными препаратами, способными спасти инфицированного или больного СПИДом человека, главное оружие, которым мы располагаем, – это профилактика.

Предупредительными мероприятиями служат исследования крови на ВИЧ и сифилис среди населения. Работники сферы обслуживания, детских и медицинских учреждений, беременные женщины проходят данные обследования гораздо чаще.

При подозрении на ВИЧ-инфекцию необходимо обратиться в медицинское учреждение. В настоящее время получить исчерпывающую информацию о СПИДе, а также сдать кровь на анализ можно как в любой поликлинике или стационаре, так и в пунктах анонимного обследования.

Для обнаружения ВИЧ в больнице берут на анализ кровь из вены и исследуют ее иммуно-ферментным методом.

Казалось бы, зачем обращаться к врачам, если заболевание заведомо нельзя вылечить? Дело в том, что при своевременно поставленном диагнозе врач может подобрать специальную терапию, направленную на облегчение состояния больного.

Трихомониаз

Трихомониаз – широко распространенное заболевание, поражающее как мужчин, так и женщин. Возбудитель – влагалищная трихомонада, которая живет в мочеполовых органах человека. Заражение происходит как половым путем, так и бытовым. Единственным источником заболевания является человек, носитель трихомонады. Неполовым путем чаще всего заражаются девочки от больной матери или других членов семьи, если пользуются с ними общей губкой, мочалкой, нижним бельем. Мальчики, как правило, трихомониазом не болеют.

Каковы же первые признаки этого заболевания?

От момента заражения до появления первых признаков болезни обычно проходит от 3 до 11 дней. Их выраженность и характер зависят главным образом от состояния здоровья человека и активности возбудителя болезни. У мужчин чаще всего в первую очередь поражаются мочеполовые органы. В большинстве случаев начальные проявления выражены слабо: выделения из мочеиспускательного канала незначительные, поэтому больные, считая себя здоровыми, часто являются распространителями инфекции. Но иногда признаки бывают более четкими: сильная резь и неприятные ощущения при мочеиспускании, обильные выделения гноя.

Если человек вовремя не обратился к врачу или нарушает его рекомендации, ведет половую жизнь, употребляет спиртные напитки, трихомонады проникают во внутренние половые органы мужчины (предстательную железу, семенные пузырьки, придатки яичек), вызывая осложнения, которые приводят к бесплодию и импотенции.

Проявления этого заболевания у женщин разнообразны. Также, как и у мужчин, первые признаки отмечают на 3-11 – й день. При острой форме заболевания появляются выделения из половых органов сероватого или желтого цвета, зуд, жжение и болезненность при мочеиспускании. Но иногда оно протекает без ярких внешних проявлений, и в основном женщины узнают о своем заболевании от мужчины, когда становятся причиной его заражения.

Трихомониаз у женщин обычно поражает влагалище и мочеиспускательный канал, а без соответствующего лечения

болезнь переходит в хроническую форму. В этом случае женщина не замечает внешних симптомов, но время от времени возникают осложнения, сопровождающиеся неприятными ощущениями и резью при мочеиспускании, а также характерными выделениями, которые иногда могут быть пенистыми.

При трихомониазе воспалительный процесс может проникнуть в матку, придатки, мочевой пузырь и почки. Тяжелым осложнением является поражение матки и фаллопиевых труб, при котором нарушается менструальный цикл, появляются боли внизу живота и повышается температура. При развитии спаечного процесса в фаллопиевых трубах может наступить бесплодие.

Современная медицина располагает эффективными методами и лекарственными препаратами для лечения трихомониаза, которое проводится под наблюдением врача. Главным условием борьбы с этим заболеванием является одновременное лечение половых партнеров или супругов.

Необходимо также строгое соблюдение всех предписаний врача.

Запомни, при первых признаках срочно обратись к врачу, не скрывай сведения о своих партнерах, так как одновременно с трихомониазом можно заразиться гонореей и сифилисом, прекрати половые контакты, откажись от алкоголя и острой пищи, соблюдай личную гигиену. Следуя этим правилам, ты не только поможешь себе, но и убережешь других людей от возможного заражения.

Гонорея

Гонорея занимает первое место среди венерических заболеваний по частоте заражаемости. Это инфекционное заболевание поражает слизистую оболочку мочеполовой сферы. Возбудителем является гонококк – микроб, который в комочках гноя и слизи сохраняет свою жизнеспособность от 30 минут до 4–5 часов (до высыхания), а во влажной среде (в губках, мочалках) – до 24 часов. Прямые солнечные лучи убивают его в течение 25–35 минут, при температуре 45 °С он погибает за 45 минут. Размножается при температуре человеческого тела 37 °С.

Обычно гонореей заражаются половым путем. Основная причина заболевания – случайные связи. По статистике, чаще болеют неженатые (незамужние) и разведенные люди.

С момента заражения до появления первых признаков обычно проходит от 3 до 7 дней, но иногда скрытый инкубационный период длится до 2 недель и более.

Первые признаки гонореи: частые позывы на мочеиспускание,

жжение и резь при этом, помутнение мочи из-за большой примеси гноя, покраснение и отек слизистой поверхности возле наружного отверстия мочеиспускательного канала на головке полового члена, гнойные выделения (что отражается в дословном переводе с греческого термина «гонорея» – «семятечение»). Если не проводится лечение, эти явления постепенно стихают, а болезнь принимает затяжное, хроническое течение. Тяжелейшими последствиями плохо леченной или запущенной формы гонореи является сужение мочеиспускательного канала, приводящее к задержке мочи в мочевом пузыре. А в случае распространения инфекции на придатки яичек возникает их воспаление, что вызывает резкую болезненность мошонки и повышение температуры тела. Двустороннее воспаление яичек приводит к бесплодию, при этом, как правило, гонококки попадают и в предстательную железу, вызывая простатит, который снижает потенцию.

Женская гонорея протекает несколько иначе, иногда даже бессимптомно. Воспалительный процесс редко сопровождается болью, и женщина, не чувствуя себя больной и продолжая половую жизнь, распространяет инфекцию, увеличивая число заразившихся. Если она не лечится или не проводит полноценного лечения, процесс переходит на слизистую оболочку матки, труб и яичников. Вследствие осложнений зачастую наступает бесплодие.

Гонорея передается не только половым, но и бытовым путем. В основном маленькие девочки инфицируются от матери или других больных членов семьи, если пользуются общим полотенцем, губкой или другими предметами личной гигиены.

Особую опасность представляет гонорея для беременных женщин, так как при прохождении ребенка через родовые пути матери может произойти заражение. При попадании возбудителя на слизистую оболочку глаз у ребенка развивается гонобленорея – болезнь, приводящая к слепоте.

Гонорея излечима, но лучше проводить лечение начальной формы. Даже при очень тяжелых осложнениях удается добиться положительного результата, хотя на это потребуется больше времени.

Никогда не поддавайтесь легковесному и неоправданному мнению о том, что гонорея не является серьезным заболеванием. Такие суждения толкают людей к самолечению, что приводит к более опасным осложнениям. Лечиться следует только у врача-специалиста.

При подозрении на заражение гонореей необходимо сдать мазки из уретры или влагалища на анализ. Легкие формы

болезни лечатся в домашних условиях (курс лечения назначает врач), запущенные – только в стационаре. Стоит заметить, что иммунитет против гонококков не вырабатывается, поэтому после выздоровления возможно повторное заражение.

Сифилис

Сифилис – наиболее тяжелая венерическая болезнь, опасная по своим последствиям как для самого больного, так и для его будущих детей, и для окружающих. Это заболевание приносит физические и моральные страдания, которые преследуют человека в течение многих лет.

Возбудитель сифилиса – бледная трепонема – под микроскопом имеет вид тонкой подвижной спирали, совершающей характерные колебательные движения.

Заболевание передается не только от больного человека здоровому, но и от матери – плоду. Обычно это происходит в результате сифилитического поражения плаценты (детского места), чаще всего на 4-5-м месяце беременности, но из-за множественных поражений внутренних органов плод обычно погибает внутриутробно. Если же ребенок рождается живым, он болен врожденным сифилисом, который может проявиться сразу после его появления на свет или позднее.

После заражения в течение 3–4 недель болезнь протекает скрыто, без признаков – это инкубационный период. Затем на месте проникновения бледной трепонемы (на половых органах, губах, слизистой оболочке рта) образуется безболезненная язвочка округлой или овальной формы, красного цвета, плотная на ощупь с незначительными выделениями, которая называется «твердый шанкр». Через 7–8 дней после ее появления находящиеся рядом с ней лимфатические узлы увеличиваются, становятся плотными и болезненными. Заметив такие симптомы, необходимо немедленно обратиться к венерологу, который после подтверждения диагноза назначит курс лечения.

Если оно не производится, через 9-10 недель с момента заражения сифилис переходит во вторичный период, при котором на коже туловища и конечностях появляются розовые пятна или медно-красные узелки, которые не беспокоят человека. Как правило, в период перехода от первичной ко вторичной стадии больной испытывает недомогание, быстро утомляется, становится раздражительным. Кроме того, у него наблюдаются сильные боли в костях и суставах, ослабление зрения и слуха, а зачастую и выпадение волос.

Во вторичном периоде бледные трепонемы поражают сердце,

печень, нервную систему и костные ткани больного. Через 2–3 месяца сыпь, характерная для вторичного периода сифилиса, исчезает без лечения. Однако это не означает, что болезнь отступила. Через несколько лет наступает третичный период сифилиса, во время которого в тех местах, где внедрились бледные трепонемы, появляются так называемые гуммы – легко распадающиеся опухоли. Стоит заметить, что эта стадия заболевания с трудом излечивается даже с помощью самых сильных антибиотиков.

Чтобы избежать столь серьезных последствий, необходимо пользоваться презервативами даже при наличии единственного партнера, а при малейшем подозрении на заболевание необходимо сдать кровь на анализ.

Хламидиоз

Хламидиоз – распространенное заболевание, передающиеся половым путем, нередко сочетающееся с гонореей или трихомониазом. Инкубационный период составляет 2–3 недели, после чего у женщин появляются неприятные ощущения при мочеиспускании, полупрозрачные выделения и боли внизу живота. Инфекция, поражая яичники, маточные трубы и шейку матки, вызывает их воспаление. Если полноценное лечение не проводится, в половых органах и брюшной полости образуются спайки, которые приводят к бесплодию или внематочной беременности из-за непроходимости маточных труб.

У мужчин проявления хламидиоза менее заметны, иногда отсутствуют вовсе, но обычно инфекция проявляет себя в болезненном мочеиспускании, рези в уретре, незначительных мутных (иногда кровянистых) выделениях при эякуляции или утреннем мочеиспускании. При отсутствии лечения заболевание приводит к воспалению придатков яичек, что вызывает сильные боли, тянущие неприятные ощущения внизу живота и повышение температуры тела. При подтверждении диагноза врач назначает лечение, которое необходимо проводить строго по его предписаниям. Современная медицина располагает эффективными методами и лекарственными препаратами, способными полностью излечить человека от хламидиоза, поэтому при первых признаках следует немедленно обратиться к врачу.

Герпес

Герпес – вирусное заболевание, передающееся половым и

бытовым путем через пораженные участки слизистых оболочек. Его симптомом является небольшое покраснение на губе. Позже на этом месте появляются мелкие водянистые пузырьки, которые после «созревания» лопаются, образуя маленькие язвочки. После заживления следов не остается, хотя вирус присутствует в организме в «спящем» состоянии и может возникать при различных условиях – таких, как ослабление иммунитета, инфекции, стресс, перемена климата и др.

Заболевание поражает не только слизистые оболочки ротовой полости, но и гениталии. При заражении герпесом половым путем на половых органах появляются мелкие пузырьки, а паховые лимфатические узлыувеличиваются. Нередко больной жалуется на сильные боли внизу живота и зуд в области гениталий. У женщин появляются мутные выделения из влагалища, мужчины ощущают жжение при мочеиспускании. При появлении первых симптомов герпеса необходимо обратиться к врачу.

Для профилактики заражения герпесом следует избегать случайных связей. Презерватив может предотвратить инфицирование гениталий, однако если у одного из партнеров заболевание находится в острой стадии, вирус герпеса может проникнуть в организм через ссадины в слизистой ротовой полости.

Лобковые вши

Лобковые вши (площицы) – паразитирующие насекомые, размером около 1,5 мм и внешне напоминающие маленького краба с плоской спинкой. Передаются при тесном контакте, половой близости, использовании предметов личной гигиены. Заражение также может произойти в бассейне и бане. Местом обитания на теле человека в основном являются лобковая область, внутренняя часть бедер и подмышечные впадины, реже – брови и ресницы.

Если ты обнаружила у себя площиц, обратись к дерматологу, который окажет тебе квалифицированную помощь и поможет выбрать эффективный лекарственный препарат: крем, лосьон или шампунь.

Помни, что перед началом процедур волосы на лобке и других очагах заражения необходимо сбрить или вывести депиляционным кремом. Стоит заметить, что избавление от площиц – весьма длительный процесс, который может продолжаться несколько недель.

Если твой партнер утверждает, что заразился лобковыми

вшами от своей кошки (собаки), не верь ему. В шерсти животных обитают только блохи, которые в волосах человека вообще не живут.

Кандидоз (молочница)

Кандидоз – заболевание, возбудителем которого являются дрожжеподобные грибы. Стоит заметить, что эта болезнь не относится к разряду венерических. Однако она связана именно с половой сферой. Молочница передается половым путем, но болеют ей только женщины, мужчины являются лишь носителями.

Присутствие инфекции в организме долгое время может никак не сказываться на состоянии здоровья женщины. Но при «благоприятных» условиях грибы усиленно размножаются, вызывая у нее сильный зуд в области гениталий и обильные влагалищные выделения, по виду напоминающие творог. Толчком к увеличению их количества являются ослабление иммунитета, простудные заболевания, прием антибиотиков, а также многие другие факторы.

Не стоит думать, что избавиться от кандидоза можно самостоятельно за несколько дней с помощью препаратов из рекламных роликов. Такое отношение не приведет к положительному результату, все лекарственные средства должен назначать только врач-гинеколог, причем прохождение курса лечения необходимо обоим партнерам, иначе возникнет повторное заражение.

Кондиломы (бородавки)

Кондиломы (остроконечные бородавки) – доброкачественные, чаще множественные, сосочково-бородавчатые разрастания розоватого цвета, с серовато-перламутровым оттенком, внешне напоминающим цветную капусту, с несколько суженным основанием. Чаще всего они наблюдаются в области половых органов.

Они могут появиться как в результате местных хронических раздражений, например гонорейных выделений из влагалища и уретры, или несоблюдения личной гигиены, так и при половом контакте.

Вирус попадает в организм через кожу и кровь, образуя примерно через 30 дней на месте проникновения небольшое уплотнение диаметром 1 мм. Постепенно его поверхность огрубевает, становится шероховатой или покрывается

морщинками. При обнаружении кондилом необходимо обратиться к специалисту, который после подтверждения диагноза назначит курс лечения.

Лечение остроконечных бородавок заключается в их прижигании жидким азотом, специальным электрическим устройством, химическими реактивами или же в простом хирургическом удалении.

Профилактика венерических заболеваний

Если заранее думать о последствиях, можно избежать многих неприятностей, связанных с половой жизнью. Разумеется, самым лучшим профилактическим средством является воздержание от случайных половых связей. Если же у тебя нет постоянного полового партнера, обязательно носи с собой несколько презервативов.

После незащищенного сексуального контакта обязательно обмой половые органы слабым раствором марганцовки, а затем обратись в кабинет планирования семьи, где тебе окажут необходимую помощь и возьмут анализы. В случае обнаружения инфекции соблюдай все рекомендации врача и доводи курс лечения до конца, иначе тебе не удастся избежать неприятных осложнений.

Вредные привычки и секс

Курение

О его вреде говорилось немало, но курящие особенно пренебрежительно относятся к мнениям врачей по поводу этой пагубной привычки. Молодые люди, стараясь не казаться «белой вороной» в компании, предпочитают взять в руки сигарету, не задумываясь о том, что происходит с ними во время и после курения. Подобно наркотикам, табак вызывает заметные изменения в организме и привыкание к никотину, который является сильным ядом. Мало кто из людей, имеющих эту вредную привычку, имеет представление о химических процессах, происходящих при получении первой «порции» табачного дыма, или знает, что уже после его попадания в дыхательные пути в больших количествах выделяются угарный газ, синильная кислота, сероводород, различные смолы, радиоактивный полоний и бензопирен, обладающий канцерогенным действием. Все эти вещества оседают в легких, попадают в кровь, вызывая спазмы сосудов, причем чаще всего тех, которые питают сердечную мышцу. Но страдает не только кровеносная система, но и пищеварительный тракт, в котором после попадания никотина в организм происходит усиленное выделение желудочного сока, приводящего к ноющим болям «под ложечкой» и тошноте, что повышает вероятность развития гастрита и язвы желудка. Курение также нарушает мозговое кровообращение, что, в свою очередь, приводит к ослаблению памяти и снижению способности заучивания. Действие никотина отражается и на центральной нервной системе, вызывая неврозы. Но более пагубное влияние он оказывает на женский организм. В результате табачной интоксикации происходит изменения цвета кожи, зубов, грубеет голос, начинается преждевременное старение. Курение также может привести к возникновению различных осложнений при беременности и рождению ослабленных детей.

По статистике, курящие поражаются раком легких в 10 раз чаще некурящих, гортани – в 6-10 раз, пищевода – в 6 раз, а хронические воспаления легких, туберкулез и бронхиальная астма являются обычными заболеваниями среди людей, страдающих от этой пагубно привычки.

Отсутствие пристрастия к табаку не всегда может спасти от разрушительного влияния никотина. Становясь случайно «пассивным курильщиком» в течение 1 часа, человек получает

такое количество отравляющих веществ, как от 4 выкуренных сигарет. Обычно от этого страдают дети, так как они более подвержены заболеваниям верхних дыхательных путей.

Некоторые девочки пребывают в уверенности, что курение поможет им избавиться от лишнего веса. На самом деле начинающий курильщик сначала действительно худеет, поскольку из-за нарушений обмена веществ вес тела снижается. Однако со временем он становится таким же, каким был до того, как человек пристрастился к этой пагубной привычке.

Зачем же люди курят? Трудность ответа на этот вопрос заключается в том, что приверженность человека к той или иной привычке очень индивидуальна. Например, если твои родители курят, у тебя уже есть как физиологические, так и психологические предпосылки к никотиновой зависимости. Кроме того, ситуация усугубляется и рекламными роликами табачной продукции.

Многие подростки считают, что, если покупать дорогие сигареты с угольным фильтром и низким содержанием никотина, вред от курения уменьшится. Разумеется, они менее вредны, чем «Прима» и «Беломорканал», но помни, что даже качественная табачная продукция отравляет организм как самого курильщика, так и окружающих его людей, вдыхающих сигаретный дым.

Алкоголизм

Из глубокой древности, из мифов и легенд идет к нам вино как спутник веселья. А за ним следуют его неизменные «друзья» – разврат, преступления и венерические заболевания. Веселящие свойства алкоголя люди познали давно, а его вред многие недооценивают и в наши дни.

Основой любого опьяняющего напитка является этиловый или винный спирт, который через 5-10 минут после попадания внутрь всасывается в кровь и разносится по всему организму, «расстраивая» работу тканей и органов, так как при быстром сгорании отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их замедляется, а при частом и значительном приеме алкоголя в конце концов погибают. Быстрее всего спиртные напитки действуют на клетки головного мозга, при этом страдают высшие его отделы, что приводит к разрушению нервных клеток, в результате чего связь между различными отделами нарушается.

Алкогольные напитки влияют также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала при насыщении спиртом они расширяются, вызывая возбуждение нервных центров, но вслед за

этим наступает ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу подкорковых отделов, что объясняет неадекватное поведение пьяного человека.

То, что в быту мы называем опьянением, в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем со всеми вытекающими последствиями, которое может продолжаться в течение 1–2 суток, а иногда и гораздо дольше.

Систематическое употребление спиртных напитков способствует возникновению тяжелого, практически неподдающегося лечению заболевания – алкоголизма. Замечено, что раннее употребление таких напитков в большей степени приводит к этому недугу, так как юный организм более подвержен привыканию и возникновению зависимости. Без алкоголя такие люди испытывают тяжелое состояние: психическую напряженность, неоправданный страх, тревогу, общую слабость, головную боль, дрожь и сухость во рту. При хроническом течении этой болезни отмечаются изменения внутренних органов: печени, сердца, желудка и т. д. Большое количество алкоголиков страдает гастритами, циррозом печени, язвенными болезнями желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонией. Кроме того, что наиболее трагично, происходит деградация личности, ослабевают умственные способности, развивается склероз, появляются озлобленность и агрессивность.

Одно из тяжелых последствий приема алкоголя – отрицательное влияние на потомство. Причем все изменения в организме могут передаваться через поколения. Дети родителей-алкоголиков часто рождаются с различными уродствами, страдают идиотизмом, эпилепсией и др. Даже зачатие в нетрезвом состоянии может привести к рождению неполноценного ребенка.

Целые поколения людей, целые народы «обязаны» алкоголю не только подорванным здоровьем, потерянной свободой, духовной и материальной нищетой. Каждый выбирает свой путь сам, но хочется, чтобы он был верным.

Наркомания

Наркомания – это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств и веществ, парализующих центральную нервную систему. Наиболее распространенными среди них являются опий, гашиш (смолистое вещество, получаемое из листьев или побегов индийской конопли, также известное как марихуана, анаша, банг, харас, хусус), снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы, ЛСД (диэтиламид

лизергиновой кислоты, содержащейся в спорынье – грибе, паразите ржи), героин и др.

Термин «наркомания» произошел от древнегреческого слова «пагке», которое означает «ступор», то есть неподвижность, беспамятство, помрачение сознания.

В последнее время количество разновидностей наркотиков резко возросло, устрашающе помолодела возрастная категория, принимающая их. Учащаются случаи продажи и употребления такого рода веществ в школах, что не может не вызывать у родителей и учителей панику и волну возмущения. Дети, не понимающие всего ужаса действия этих веществ, опираются на рассказы «продавцов» о необъяснимом кайфе, ощущениях полной раскрепощенности и т. д.

Если рассматривать все наркотические вещества в отдельности, можно заметить схожие черты, хотя каждое из них вызывает особые ощущения. Сходство заключается в том, что они все приводят к привыканию, разрушению мозга и всего организма в целом, а также к подавлению личности.

В настоящее время чрезвычайно распространенными наркотиками считаются героин, ЛСД, галлюциногенные грибы, экстази. При их употреблении появляются различные галлюцинации, исчезает ощущение реальности и окружающего мира, появляются чрезвычайная физическая и моральная выносливость и полная раскрепощенность. Жажда всего нового и чувство экстрима свойственны молодежи, поэтому наркотики так притягательны. Но за всем этим они не замечают или не хотят замечать обратной стороны «медали»: что происходит в организме при употреблении наркотиков. У принимающих эти вещества людей повышается давление, учащается сердцебиение, расширяются зрачки, появляется дрожь, отсутствуют координация движения и самоконтроль. Даже при однократном применении в структуре головного мозга начинаются необратимые процессы, ведущие к полному распаду личности. Психическое состояние таких людей трудно отличить от шизофрении.

Общая деградация личности при приеме наркотиков происходит в 15–20 раз быстрее, чем от алкоголя. Под их влиянием необратимо сгорают нервные клетки, резко снижаются защитные силы организма, что приводит к присоединению других болезней, а также они вызывают предраковые процессы в легких, атрофию мозга и разрушают кровь.

Пристрастие к наркотикам – это моральное и физическое самоуничтожение, преступление против самого себя. Смерть не заставляет долго себя ждать, причем грозит она не только в запущенных случаях, подстерегая таких людей с первых дней

заболевания, так как результат приема дает непредвиденные результаты.

Многие наркоманы, преследуемые навязчивыми идеями и не способные самостоятельно преодолеть «ломку», пытаются покончить с собой, а у некоторых это получается…

Прежде чем начать употреблять такие препараты, взвесь все плюсы и минусы, и ты убедишься сама, что минусы гораздо весомее. Возможно, это спасет тебя от неверного шага.

Токсикомания

В последнее время среди молодежи появился другой, не менее страшный, чем наркомания, способ получения «новых ощущений», более дешевый и доступный, чем наркотики, – токсикомания. Возрастная категория, пользующаяся таким способом приобретения «удовольствия», побивает все рекорды – от 6 лет. В основном это дети из неблагоприятных семей, беспризорники, но в их число входят и представители других социальных слоев. Толчком для приобщения к наркотическим веществам служат различные причины: безволие, неумение «устоять в жизни», страх потери лидерства, желание отрешиться от действительности, боязнь прослыть «слабаком», эмоциональная бедность, безделье, отсутствие полноценной жизни и, конечно же, любопытство, столь свойственное детям. Суть токсикомании заключается в увлечении вдыханием паров различных химикатов (клея, бензина, ацетона, красок и др.), что приводит к появлению различных галлюцинаций. При передозировке возникают устрашающие видения, толкающие людей на самоубийство. Токсические вещества «бомбардируют» мозг, нервные клетки которого погибают. В результате этого пропадает воля, теряется ориентация в пространстве, преследуют кошмары, в кратчайший срок (от 1–2 недель) развивается слабоумие.

Самое типичное заблуждение состоит в том, что прием препаратов можно прекратить самостоятельно. Формула «Я только попробую и брошу» _ распространенная ловушка. Не стоит начинать употребление наркотиков и токсических веществ ни под каким предлогом. Это не сладостное занятие, не приятное времяпровождение, а болезнь, почти неизлечимая, страшная, мучительная и разрушающая… Самостоятельно избавиться от этой зависимости почти невозможно, поскольку наркотические вещества обладают способностью быстро «встраиваться» в обмен веществ. Поэтому она возникает не только на психологическом, но и на физиологическом уровне.

Если ты приняла решение избавиться от наркотической зависимости, обратись к квалифицированному специалисту-наркологу.